

未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー
 右片あがり×猫背型	首・肩（左右） 胸（左右） 腰（右） 尻（左） 外もも（左） 後もも（左） ふくらはぎ（左）	背中（左右） 腹（左右）	1 上半身ストレッチ	胸	後ろで手を組むストレッチ
			2 下半身ストレッチ	尻	4の字おじぎ
			3 フリー	首・肩	頭板状筋のストレッチ
			4 上半身エクササイズ	背中	バックエクステンション
			5 下半身エクササイズ	腹	アブドミナルクランチ

### 1 後ろで手を組むストレッチ

- ① 足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ち、両手を後ろに回して指を組む。
- ② ①の状態から、左右の肩甲骨をギュッと引き寄せ  
両腕をできるだけ高く上げて維持する。大胸筋がよく伸びていることを確認する。



### 2 4の字おじぎ

- ① 浅めに椅子に座り、脚を4の字に組む。
  - ② 骨盤を起点にして、背筋を真っすぐに伸ばしたまま、前へおじぎするように倒れて10秒キープ。
  - ③ 反対も同様に実施。
- ※背中が丸くなるのはNG。\*呼吸をしっかりしながら行う



### 3 頭板状筋のストレッチ

- ① 足を肩幅くらいに広げ、両手で後頭部を押さえる
- ② 首を前に傾ける
- ③ 15～30秒キープ



### 4 バックエクステンション(脊柱起立筋)

- ① 専用のマシンにて高さの調整を行う（足をかけたとき体が折れ曲がる位置）
  - ② 上体を屈曲させてから、腿から頭までが一直線になる所まで伸展させる
- ※上体をそらしすぎない。



### 4 アブドミナルクランチ（腹直筋、腹斜筋のトレーニング）

- ① 専用マシンに座り重りを調整する
- ② ベルトを抱えゆっくり背中を丸め、ゆっくり起こす  
丸めるときに息を吐き、起こすときに息を吸う。

※重さは7～10回連続できる重さにしましょう！努責に注意！

