
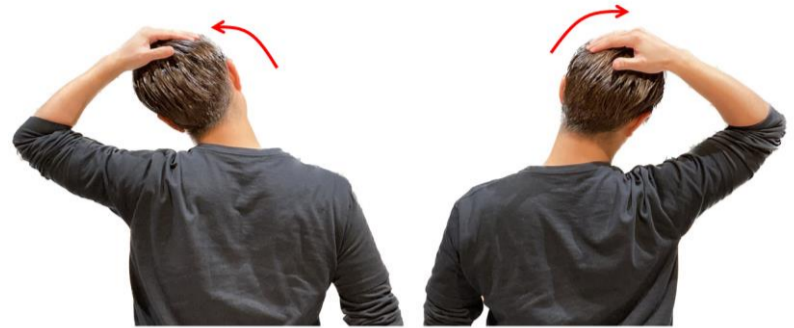


未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー
左片あがり型 	首・肩（左） 背中（右） 腹（左） 尻（右） 外もも（右） 後もも（右） ふくらはぎ（右）	腹（右） 尻（左）	1 上半身ストレッチ	首・肩	肩甲挙筋のストレッチ
			2 下半身ストレッチ	外もも	外腿ストレッチ
			3 フリー	背中	キャットドッグ
			4 上半身エクササイズ	腹	アブドミナルクランチ
			5 下半身エクササイズ	尻	レッグプレス

1 肩甲挙筋のストレッチ

- ① 左腕を下ろす
- ② 右手で左側頭部を持ち、右斜め前に倒す
- ③ 15～30秒キープ
- ④ 反対側も同様に行う



2 外腿のストレッチ

- ① 膝を立てて足を組む
- ② 上に乗せた足の方に倒していく。
内側に体重をかけていく。骨盤を前に押し出すようなイメージ
- ③ 反対側も同様に実施。



3 キャットドッグ

- ① 四つん這いになる
- ② 背中を丸めて2～5秒キープ
- ③ 背中を限界まで反らせて2～5秒キープ
- ④ 繰り返し



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！

息を我慢しないように！



5 レッグプレス（大殿筋、大腿四頭筋のトレーニング）

- ① 専用のマシンに座り、重り・座席の位置を調整する
- ② 骨盤、膝90度屈曲位、骨盤幅に足を開き膝の曲げ伸ばしを行う
膝の過伸展に注意！

※重さは7～10回連続できる重さにしましょう！

息を我慢しないように！

