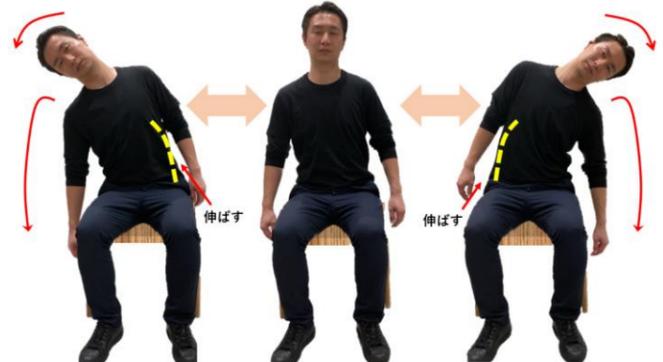


未来姿勢	ストレッチ推奨部位	トレーニング推奨部位	項目	部位	メニュー
左片あがり×フラット型 	首・肩（左右） 背中（右） 腹（左右） 尻（右） 外もも（右） 後もも（左右） ふくらはぎ（右）	腰（左右）	1 上半身ストレッチ	腹	体側伸ばしストレッチ
			2 下半身ストレッチ	後もも	椅子を使っの hamstring ストレッチ
			3 フリー	首・肩	胸鎖乳突筋のストレッチ
			4 上半身エクササイズ	腰	うつ伏せエクササイズ
			5 上半身エクササイズ	腰	リバースプランク

1 体側伸ばしストレッチ

- ① イスに座り背筋を伸ばす。足はやや開きく。
- ② 上半身をウエスト部分から右側に倒し、左側のわき腹を伸ばす。
そのまま自然に呼吸しながら10秒キープ。
- ①の状態に戻り、反対側も同様に実施。



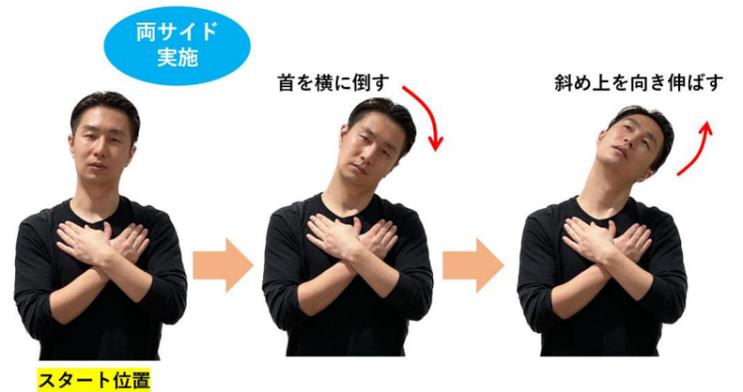
2 椅子を使っの hamstring ストレッチ

- ① 椅子に浅く座り、片足を前方に出す。膝をしっかりと伸ばす。
- ② 息を吐きながら、ゆっくりと前屈していく。
10～15秒キープ。反対側も同様に実施。



3 胸鎖乳突筋のストレッチ

- ① 手を軽く組んで、親指が鎖骨にかかるよう胸の上に置く
- ② 首を45度くらい横に曲げてキープ
- ③ そこから斜め上を向いてキープ
- ④ 反対側も同様に行う



4 うつ伏せエクササイズ (多裂筋)

- ① うつ伏せになり肩の下に手を置く
- ② 呼吸を止めないようにしながら、ゆっくり肘を曲げ伸ばし
上体を起こす



4 リバースプランク (腹筋・広背筋・hamstring・殿筋)

- ① 仰向けになり手 (or肘) をついて構える
- ② 膝を伸ばして足から頭まで一直線にする
この体制をキープする
体が曲がらないように体幹に力を入れる

