

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×猫背型	首・肩（左右） 胸（左右） 腰（左） 尻（右） 外もも（右） 後もも（右） ふくらはぎ（右）	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	梨状筋ストレッチ
			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	背中	キネシスローイング
			5 下半身エクササイズ	腹	レッグレイズ

### 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



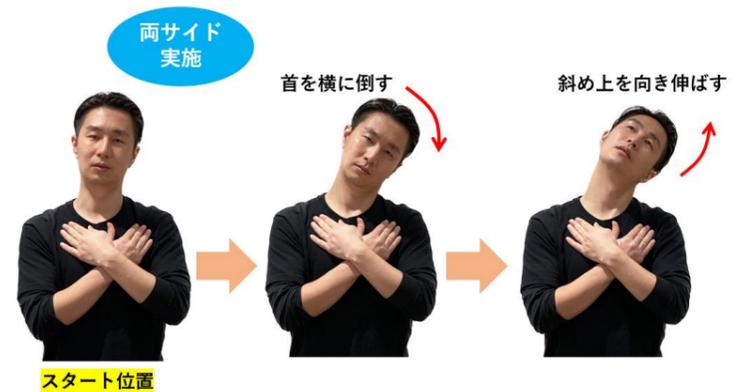
### 2 梨状筋ストレッチ

- ① 両膝を立てた状態で座り、両手を後ろにつく。
  - ② 片方の外くるぶしあたりを膝の上に乗せる
- ※組んだ脚側のお尻が伸びていることを意識。  
 ※より伸ばしたい人は、床につけた足を胸に近づけると良い。



### 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 キネシスローイング（広背筋・僧帽筋）

- ① 専用マシンの重りを調整し左右のグリップを掴む
  - ② 足を前後に開き、肩甲骨を寄せるように腕を引く
- ※このマシンは重りと、立ち位置の移動により強度変更できる



### 5 レッグレイズ（腹横筋・腸腰筋など）

- ① 仰向けに寝る。
  - ② 膝を伸ばしたまま両足を上下させます。
  - ③ 足を下ろした際、床につけないで続けると効果が上がる。
  - ④ 足を下ろす際にゆっくり行くとさらに効果的。
- ※上下動の際に腰が床から離れすぎないように注意。  
 膝を曲げて行くと強度が下がる

