


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×腹突き出し型 	首・肩（左右） 腰（左右） 外もも（左） 後もも（左右） ふくらはぎ（左）	背中（右） 腹（左右） 尻（左右）	1 上半身ストレッチ	首・肩	頭板状筋のストレッチ
			2 下半身ストレッチ	後もも	足上げストレッチ
			3 フリー	腰	腰方形筋のストレッチ／立位
			4 上半身エクササイズ	腹	レッグレイズ
			5 下半身エクササイズ	尻	アダクション

1 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



2 足上げストレッチ

- ① あおむけの状態から左足を上げ、太ももを両手で抱きかかえ、胸と太ももをできる限り近づける。
- ② そのまま左ひざをゆっくり伸ばして痛気持ちいいところで30秒間キープ。反対側も同様に実施。



3 腰方形筋のストレッチ／立位

- ① 脚は肩幅くらいに広げて立つ。
 - ② タオルを肩幅より少し広めに持って、肘を伸ばした状態で頭上にあげる。
 - ③ そのまま真横に体を倒していき、10秒キープ。反対側も同様に実施
- ※タオルを両手で把持することで肋間が広がり、腰方形筋を効果的にストレッチすることができる。



4 レッグレイズ 腹筋とインナーマッスル（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

5 アダクション（内転筋群）

- ① 専用のマシンに座り、重りと足幅の調整を行う
 - ② 自分の開脚できるところまで広げ、息を吐きながら足を閉じる。
- ※重さは7～10回連続できる重さにしましょう！
- ※足を広げる際は黄色のバーを引き上げながら調整し、調整が終わったらバーを離す

