

# 筋肉測定

姿勢計測 ゆがみーる

Date. 15年10月06日 ID. 001

Name. Sex. - Height. -

## あなたの筋肉の詳細

上半身

- ・あごが前に出る。
- ・背骨が全体的に後ろに彎曲している。
- ・背中上部の筋肉が弱気味(背中が丸まっている)
- ・わき腹の表層部の筋肉が伸びている。
- ・胸の筋肉が弱気味。

骨盤・腰部

- ・腰椎が強く前に彎曲している。
- ・お腹が一番前に出ており、腹筋が伸びている。
- ・強く腰が反っており、腰の筋肉が縮んでいる。
- ・骨盤は前傾気味。

下半身

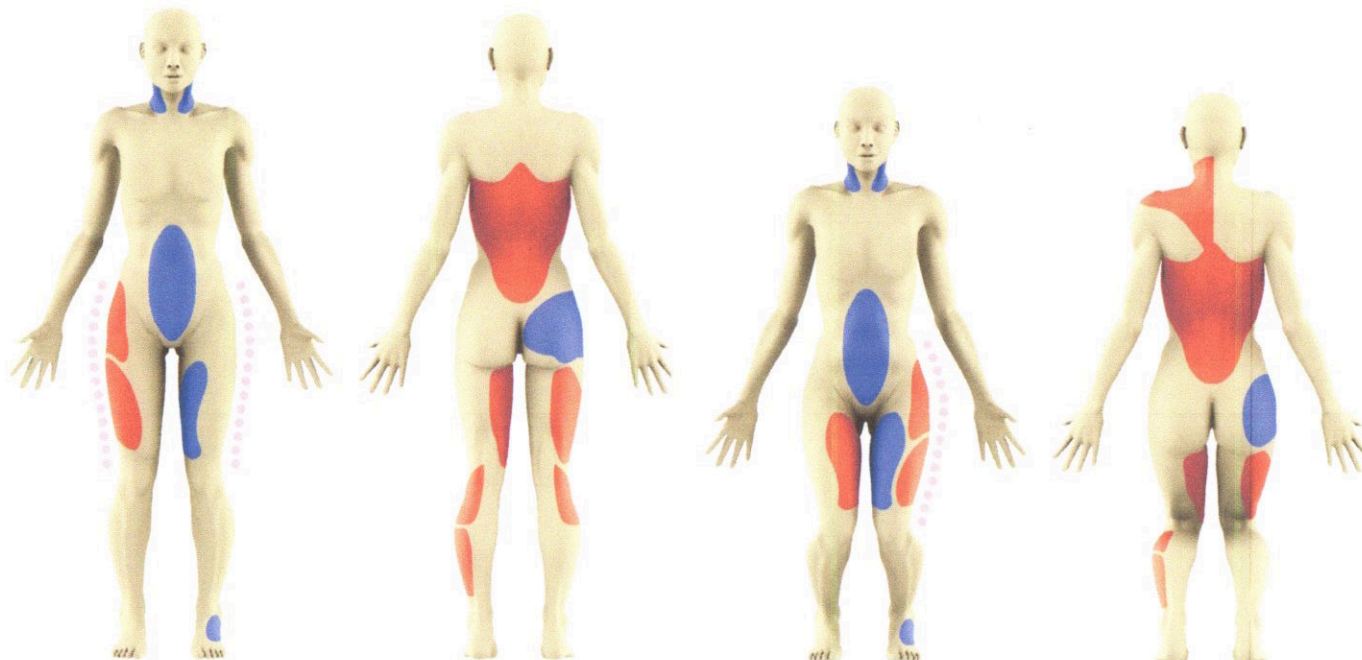
- ・ももを上げる筋肉が縮んでおり太ももが張っている。

ゆがみの情報から、筋肉の張りや緩みを推定しています

緊張している筋肉  
緩んでいる筋肉

立位(日常生活における筋肉の状態)

屈位(運動時における筋肉の状態)



“理想の姿勢”になる為の、推奨トレーニングを積極的に実践しましょう!!

### 推奨トレーニング キャットエクササイズ

手足を床につき、息を吸いながら腰を上へ突き上げます。腰を突き上げた状態で10秒止めて、ゆっくり息を吐きながら戻り、これを10回繰り返します。このとき膝と肘は動かさず、腰は上下しても前後しないでください。

