

筋肉測定

姿勢計測 ゆがみーる

Date. 11年06月11日 ID.
Name. 鈴木 美里 Sex. 女 Height. 150.0

☑ あなたの筋肉の詳細

- 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り気味(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。
- 胸の筋肉が弱り気味

上半身

- 腰椎の彎曲があまりなく、平らになっている。
- 骨盤は後傾気味(腰が丸まっている)

骨盤・腰部

- 太ももの裏の筋肉(ハムストリングス)が縮んでいる。

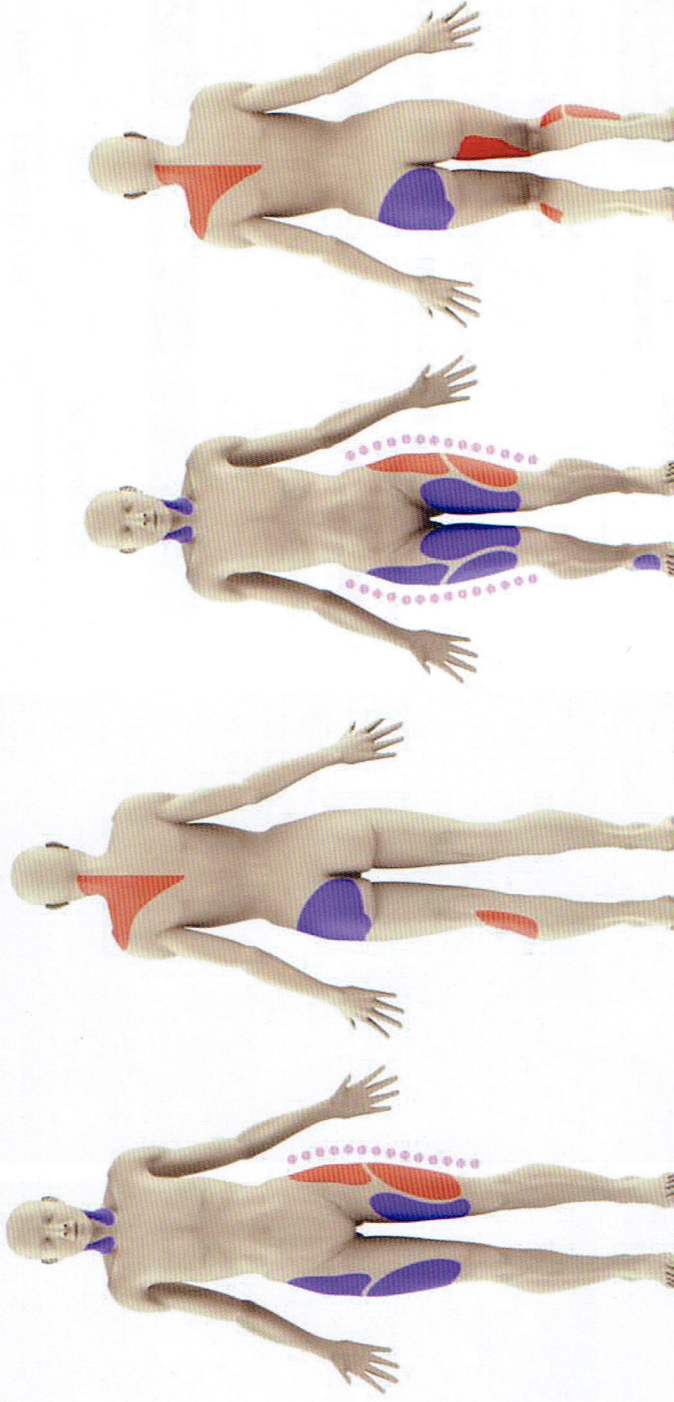
下半身

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

大胸筋(だいきょうきん) ストレッチ

この筋肉がかたいたと猫背の姿勢になりやすくなります。このストレッチングをするときの注意点は、ストレッチングをする胸と反対側の足を一歩前に出して、足で体重をささえるようにすることです。ストレッチングをする胸で体重をささえてしまうと、肩を痛めてしまいます。



推奨 トレーニング

肩甲骨(けんこうこつ)の内転 トレーニング

肩甲骨を内に動かす運動です。このトレーニングの注意点は、肩の高さを変えないで肩甲骨を背骨に寄せることです。このとき、肩が上がってしまい、いわゆる“肩をすくめた”状態にならないようしてください。



▲正しいトレーニング



▲誤ったトレーニング