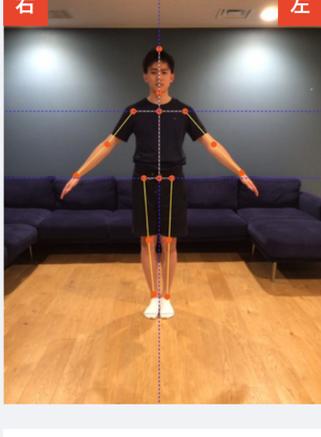


あなたのスコアは **66**/100点です。

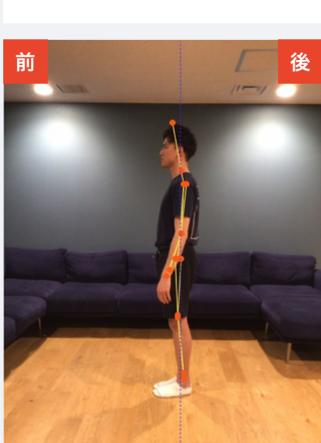
姿勢解析

項目	右	ずれなし	左
1 頭の左右傾き			
2 肩の高さずれ			
3 腰の左右傾き			
4 O脚・X脚の度合い			X脚レベル2



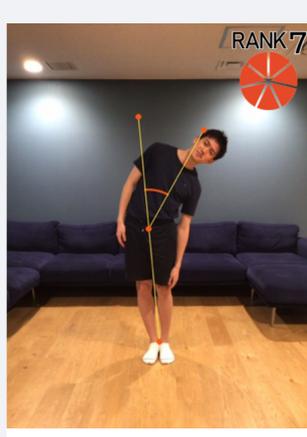
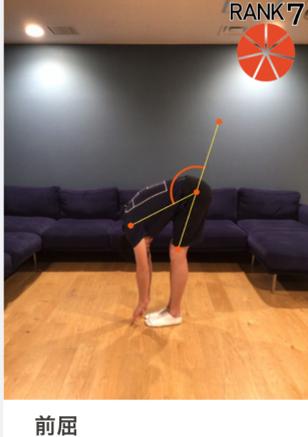
- おおむね筋肉バランスが整っています。一部の身体の歪みは全身の歪みを引き起こします。痛みなど不調が引き起こされる前に、歪みのある部分を整えましょう。
- 右に偏っています。左右差は、骨盤の歪みに繋がり、それが全身の歪みを引き起こします。痛みなどの不調が出る前に、真ん中重心を心がけて改善しましょう。
- いわゆるX脚です。太もも内側の筋肉(内転筋)が張っていて、外側の筋肉が弱っている可能性があります。合蹠のポーズなどを行い、外側と内側のバランスを整えると良いでしょう。

項目	前	ずれなし	後
1 頭の前後傾き	10度		
2 上半身の前後傾き			5.3度
3 腰の前後位置ずれ	1.5cm		
4 膝の曲がり度合い	屈曲5.3度		



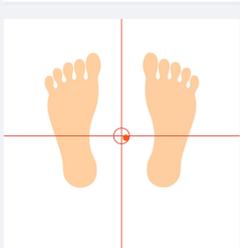
- 腹筋が弱まり、腰に過度な負担がかかっています。腰痛・肩こり・頭痛など不調の原因となりますので、腹筋と背筋のバランスを取り戻し、綺麗なS字カーブを復活させましょう。
- 前に偏っています。前後のズレは、腰に負担がかかりやすいのが特徴です。腹筋と背筋のバランスを取り戻し、前後バランスの良い身体を目指しましょう。
- 膝が前にずれていることが疑われます。前後のバランスをとるために、膝が前にずれるのです。膝周囲の筋肉に負担がかかり、脚がむくみやすくなり疲れやすいでしょう。

柔軟性

腕上げ
右:180度 左:180度側屈(右)
30.9度側屈(左)
34度前屈
134.9度

- 全体的に柔軟で強い筋肉のあなたは、太りにくく、疲れもすぐにとれる身体の持ち主です。今の状態が維持できるよう、適度な運動を心がけましょう。
- 右側の肩甲骨や肩回りの柔軟性は普通です。さらに柔軟になると、肩こり・首こりが改善するでしょう。肩甲骨を意識しながら肩回しをして柔軟な肩を目指しましょう。
- 側屈に少し左右差があります。更に左右差がなくなると、骨盤の歪みも改善され綺麗な姿勢に近づきます。腰痛やギックリ腰のリスクを減らすためにも、改善していきましょう。
- 太ももの裏の筋肉ハムストリングスとお尻の筋肉に柔軟性があり、腹筋も強く理想的です。維持できるように適度な運動を心がけましょう。

重心位置

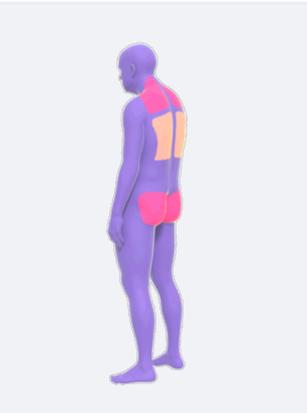


理想的な重心です。前後左右ともに、身体に負担のないバランスの良い立ち方です。

未来姿勢

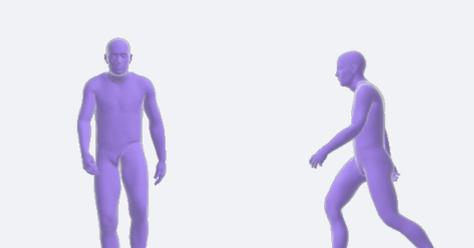
将来、猫背型体型になる可能性が高いです

胸から上が前に突き出している、いわゆる猫背です。頭の重さはボーリング玉1つ分あります。この重い頭を負担なく支えるには、背骨の真上に頭がある必要があります。しかし、あなたの姿勢は頭が前に出ている状態ですので、首や肩に負担がかかり、肩こりや頭痛に悩まされやすいでしょう。また、胸にスペースがない状態ですので、呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅くなると、体内は慢性的な酸素不足に陥ります。これにより、冷えや集中力の低下、慢性疲労や睡眠不足などの原因となります。肩を後ろに回し下げ、胸を引き上げる意識で日常生活を過ごすといいでしょう。

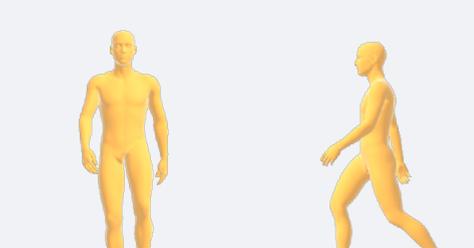


● : 筋肉が硬くなりやすい部位
● : 脂肪がつきやすい部位

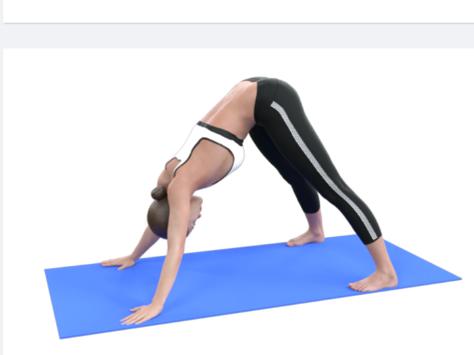
歩き方推定 ~猫背歩行~



理想の歩き方



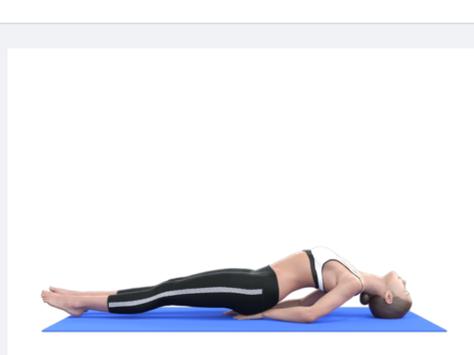
おすすめのエクササイズ



後もも周りの筋肉バランスが悪いあなたにおすすめ

ダウンドッグのポーズ

下半身は太もも裏とふくらはぎの柔軟性UP、上半身は背中のでれを解消するポーズです。ポイントはおしりから手首まで真っ直ぐ保つこと。かかとがマットにつかない場合は、膝を曲げてかかとをあげたままで構いません。まずは、背中を気持ちよく伸ばすことを優先しましょう。

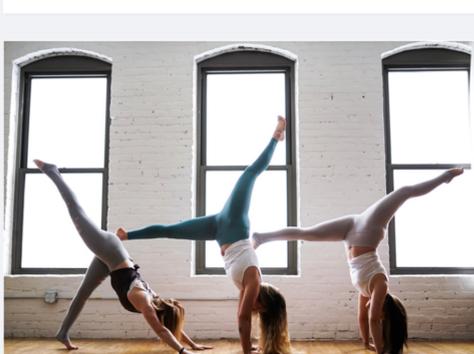


胸周りの筋肉バランスが悪いあなたにおすすめ

魚のポーズ

胸とのおどを開くポーズです。肩こりや猫背の解消に効果があります。ポイントは腹筋を使いながら後屈し、胸を開くこと。頭は首がマットと垂直になる位置に置きます。首に負担がかかるポーズですので、初心者の方は経験のあるインストラクターの下で実践してください。

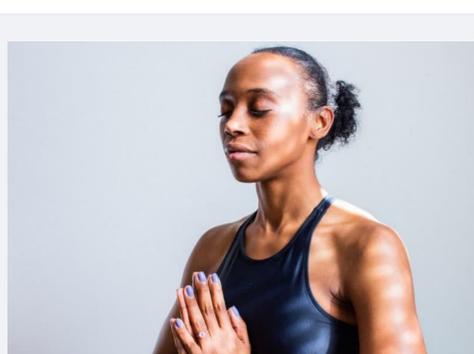
おすすめのプログラム



後もも周りの筋肉バランスが悪いあなたにおすすめ

美尻プログラム

普段意識しないお尻の筋肉を強く意識して動かすことで、丸く引き締まったヒップを目指すプログラムです。ここで鍛える筋肉は、日常姿勢や動作の美しさを左右する重要な部位のため、若々しくキレイな体型を維持したい方におすすめです。



胸周りの筋肉バランスが悪いあなたにおすすめ

リラックスプログラム

座りながら、または寝ながらできるような軽度の運動を多く取り入れたプログラムです。静かな環境で精神を落ち着かせて運動をすることで、日頃無意識に溜めてしまっている精神的、身体的なストレスを取り除いていくことを目標とします。

最初の画面に戻る

印刷

比較画面へ

簡易