

〇 姿勢測定会では〇〇

画像解析により、あなたの姿勢をチェックします。「横」、「正面」、「屈位」のポーズから姿勢のゆがみを点数化。原因となる筋肉の状態を判定し、改善トレーニングを紹介します。

【ステップ1・・・はじめに姿勢を撮影】

【ステップ2・・・撮影した姿勢を分析】

3種類のポーズを撮影します

はじめは横向き



つぎに正面



最後は膝をちょっと曲げて



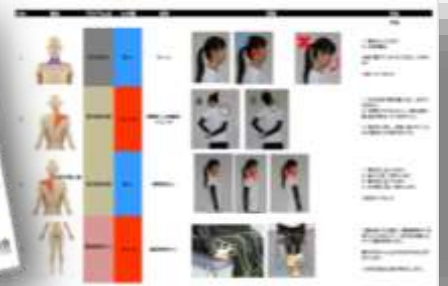
あなたの姿勢を点数化



原因となる筋肉を特定



【ステップ3・・・結果に基づき、あなたの推奨トレーニングをアドバイス】



姿勢が美しい、歩き方も美しい!

「姿勢」と「歩き方」は密接に関係しています。

猫背の方は歩幅が短くなっている可能性があります。X脚、O脚といった膝にねじれが生じやすい方は、ウォーキングにより膝まわりへの負担が大きくなっているかもしれません。「歩き方」が気になっている方も、まずご自身の「姿勢」からチェックしてみてください。

