

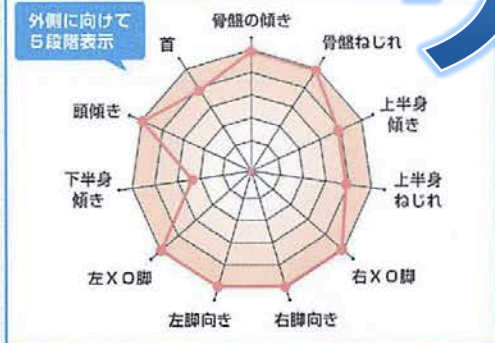
☑ ゆがみーる指数

スコア **64** /100 ランク **B**

メモ 身体のバランスがとれているよい姿勢

●スコアは4段階に分けて表示されております。

- ランク A 91~100
- ランク B 61~90
- ランク C 41~60
- ランク D 0~40

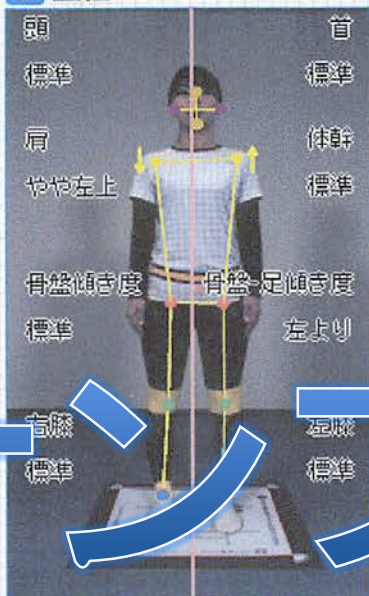


☑ コメント

体のゆがみを、矢印の方向と色で表しています

➡ 小さなゆがみ  
➡ 大きなゆがみ

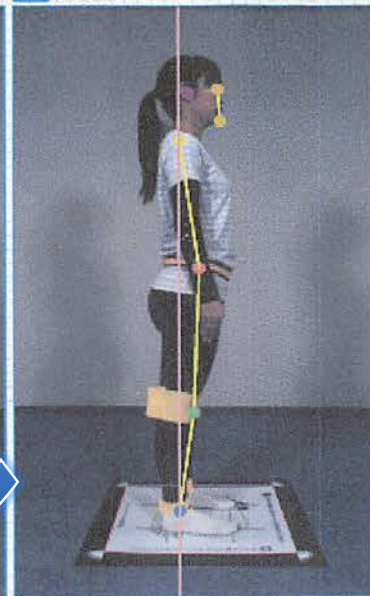
立位



屈位



側面



# サンプル

測定の結果から、あなたの姿勢パターンを判定しております。



あなたの姿勢パターン



**反り腰**

自覚されることの多い 懸訴(しゅうそ)の例

下っ腹がぼこりするように見える。前屈が硬く、全体的に反り返っている感覚がある。

将来的なリスクが大きいとされる症例

特に腰への負担が強くなり、ぎっくり腰や慢性的な腰痛が見られる。高いヒールを履いている人によく見られる姿勢である。ヒールの高い靴を履くと骨盤が過度に前傾、それを補おうと上体を無理に反らせてしまう。

 緊張している筋肉  
 緩んでいる筋肉

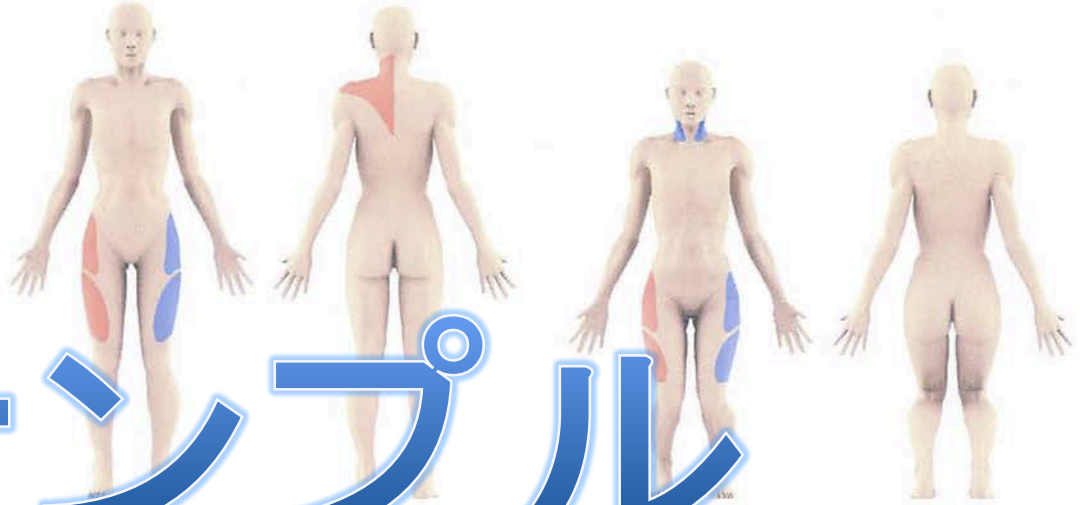
ゆがみの情報から、筋肉の張りや緩みを推定しています



**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)



# サンプリ

あなたの筋肉の詳細

上半身

- あご前が出る。
- 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。

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、腰の筋肉が弱んでいる。
- 骨盤は前傾気味。

下半身

- ももを上げる筋肉が弱っており太ももが張っている。

“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** キャットエクササイズ

手足を床につき、息を吸いながら腰の上に突き上げます。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。このとき腰と肘は動かさず、腰は上下しても前後しないください。

