

姿勢測定

姿勢計測 ゆがみーる

Date. 25年07月28日 ID. 20250728122935
Name. 栗原真人 Sex. 男 Height. 174.0

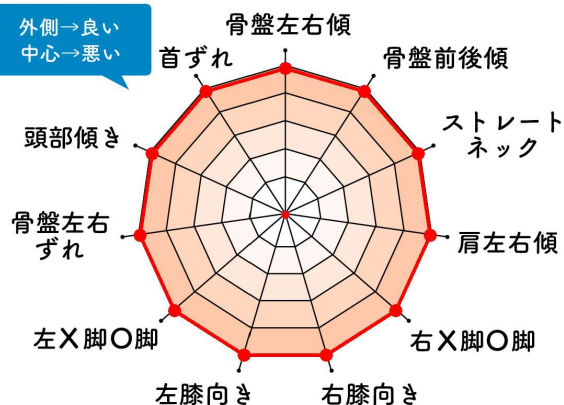
ゆがみーる指数

スコア **100** /100 ランク **A**

メモ 身体を機能的にバランスよく動かせる
大変よい姿勢

● スコアは 10 段階に分けて表示されています。

ランクA	91 ~ 100	ランクF	51 ~ 55
ランクB	71 ~ 90	ランクG	46 ~ 50
ランクC	66 ~ 70	ランクH	41 ~ 45
ランクD	61 ~ 65	ランクI	30 ~ 40
ランクE	56 ~ 60	ランクJ	0 ~ 29



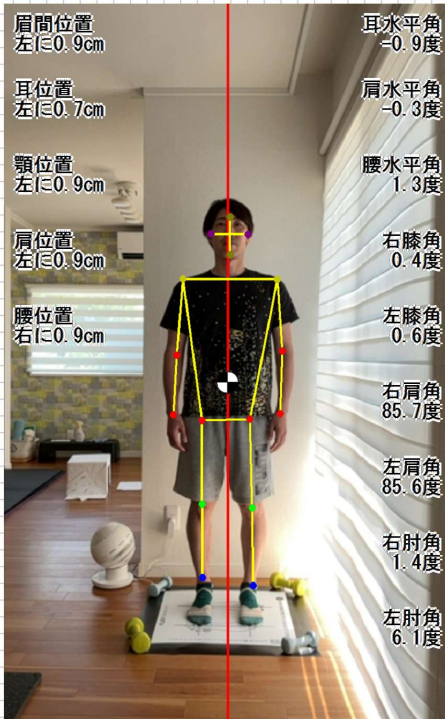
コメント

no comments

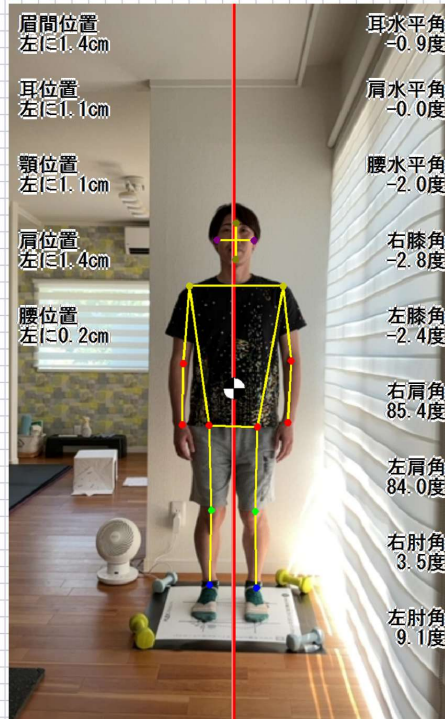
体のゆがみを、矢印の方向と色で表しています

→ 小さなゆがみ
→ 大きなゆがみ

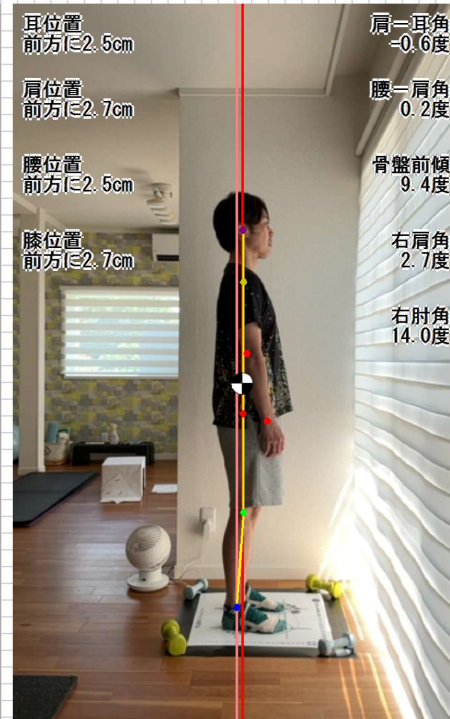
立位



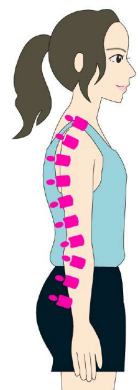
屈位



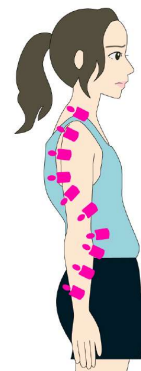
側面



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



▲理想の姿勢



▲あなたの姿勢

あなたの姿勢パターン

反り腰

自覚されることが多い
愁訴(しゅうそ)の例

下っ腹がぼっ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、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。



筋肉測定

姿勢計測 ゆがみーる

Date. 25年07月28日 ID. 20250728122935
Name. 栗原真人 Sex. 男 Height. 174.0

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

- ・ももを挙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

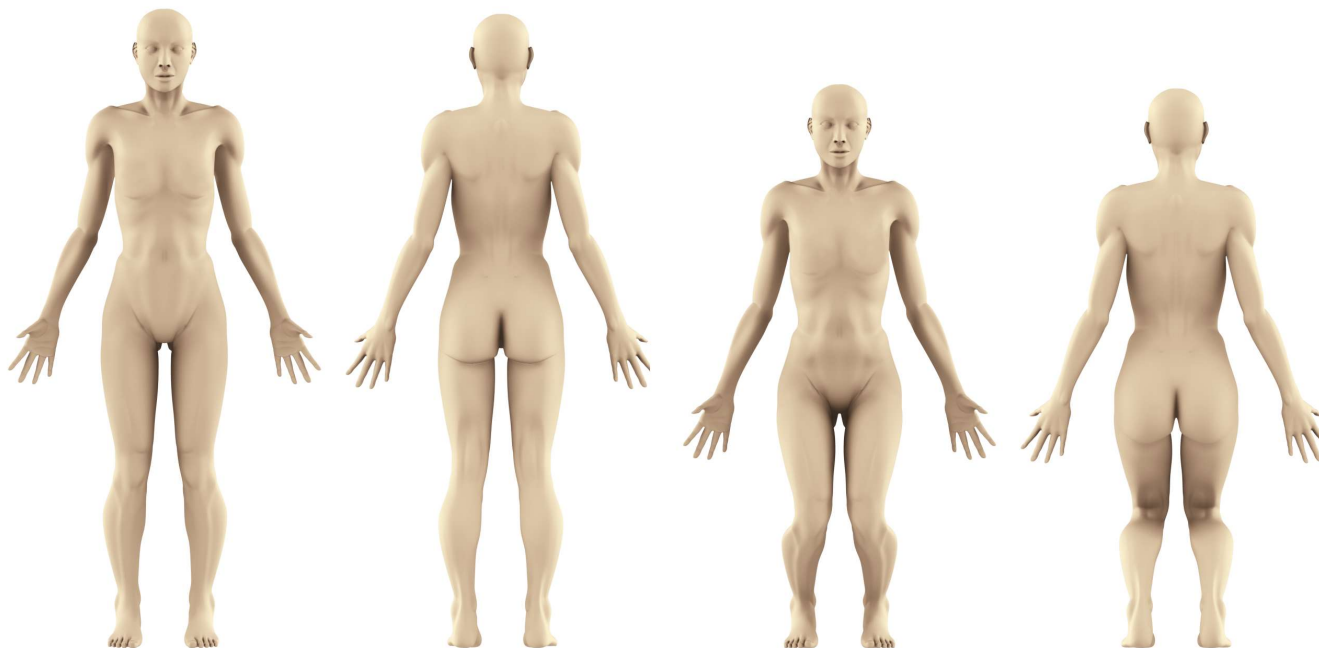
緊張している筋肉
緩んでいる筋肉



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!!



身長伸ばし体操

つむじが天井から引っ張られて身長が伸びるイメージで真上に伸びる。腰は反らないように注意。5秒×5回

トレーニングの動画はこちら▼



あご下ストレッチ

両手の親指を顎の下に当て、背筋を伸ばし、真上を向くように親指で顎を押し顎の下を伸ばす。5～10秒

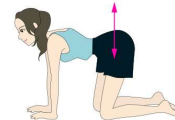
トレーニングの動画はこちら▼



あお向けそり腰つぶし

仰向けで寝て両膝を立て、隙間があく腰骨の下の間隙をなくすようにおへそを床に近づける。5秒×5～10回

トレーニングの動画はこちら▼



キャットアンドカウ

四つ這いになり頭から骨盤までの背骨を伸ばす。10秒×5回

トレーニングの動画はこちら▼

