

01

姿勢測定 のチェックポイント

立位・屈位・側面の3方向から、姿勢のゆがみをチェックします。
普段の姿勢が、どの方向に歪んでいるのか確認することができます。

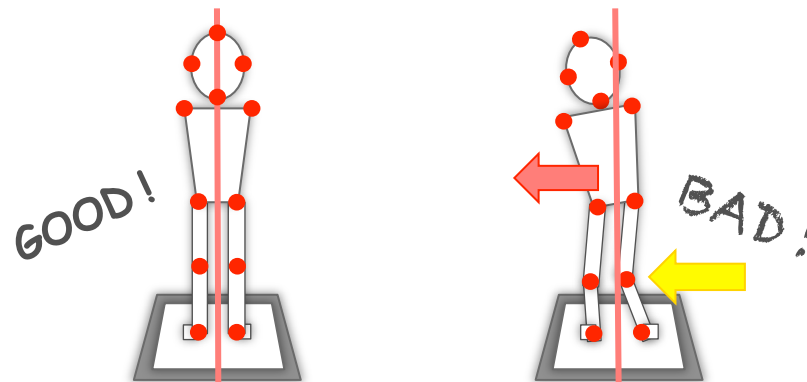


Point 1 体のゆがみチェックについて

マークを付けたポイントが、どの方向に歪んでいるのか視覚的・詳細なデータで確認することができます。

理想的な姿勢

ゆがみのある姿勢



小さなゆがみ

理想的な姿勢から算出されたポイントからわずかなズレがみられる場合、黄色矢印でズレの方向を指し示します。ズレの度数・距離は左右に表示されます。

大きなゆがみ

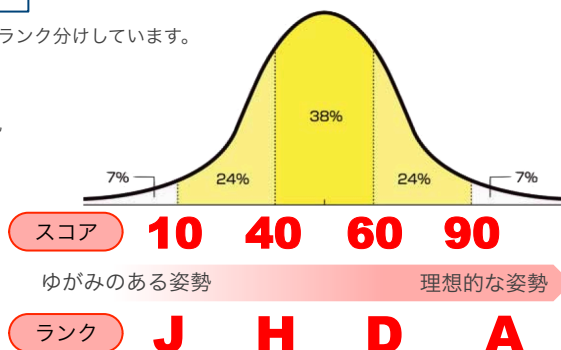
理想的な姿勢から算出されたポイントから大きなズレがみられる場合、赤色矢印でズレの方向を指し示します。ズレの度数・距離は左右に表示されます。

Point 2 スコアとランクについて

今の姿勢の状態を、「ゆがみ一見る指数」として数値化やランク分けしています。姿勢改善の目安にご活用ください。

理想的な姿勢をスコア100、平均的な姿勢をスコア50と換算して、あなたが今どれ位の状態にあるのか数値化したものがスコアになります。(スコアの分散は右図参照)

ランクはスコアと連動しています。AランクからDランクの4段階に割り振られます。

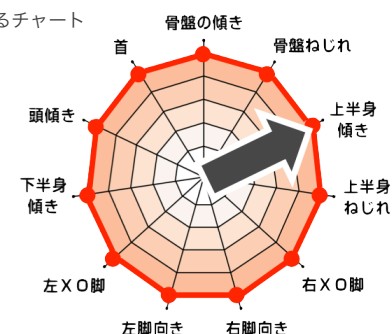


Point 3 ゆがみ一見るチャートについて

各ポイント毎のゆがみを指標化したものが、ゆがみ一見るチャートです。

11のチェックポイントそれぞれについて理想的な姿勢と照らし合わせて、5段階の評価をつけたものがゆがみ一見るチャートになります。

レーダーチャートの外側が最も良い評価。中心部分が要改善ポイントになります。





02

筋肉測定 のチェックポイント

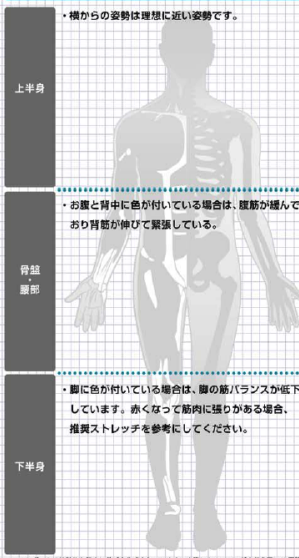
立位・屈位・側面の3方向から、姿勢のゆがみをチェックします。
普段の姿勢が、どの方向に歪んでいるのか確認することができます。

筋肉測定

姿勢測定 ゆがみーる

Date. 12年06月30日 ID. _____
Name. _____ Sex. - Height. -

あなたの筋肉の詳細



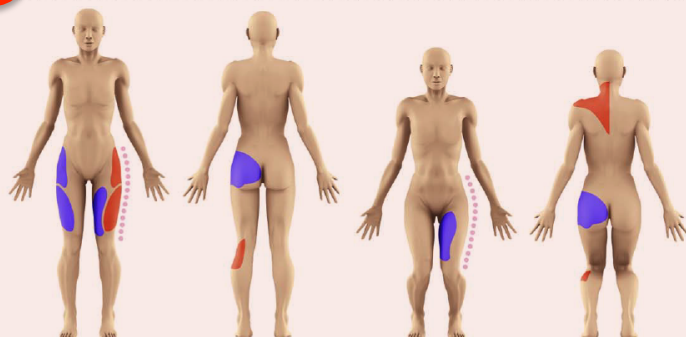
1

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)



2

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 太もものストレッチ

(太もも内側が赤い場合) 仰向けで両手は斜め下に置き、両足を揃えます。足の裏を合わせて足を屈曲させます(上図)。(太もも外側が赤い場合) 座った状態で両足を伸ばし、片足を床につけてかかとをお尻に近づけるまでヒザを曲げます。もう一方の足を倒している足の外側に足先がくるように組みます。立てている足を抱え込み胸に引きつけます(下図)。



推奨 お尻(殿筋)のストレッチ

お尻(殿筋)が赤くなっている場合は、座った状態で足を立て、もう一方の足を立てた足に寄せます。このときに両足はくるぶしより先が外側に出るように深く曲げてください。両手を後ろで握って股と胸を近づけます。

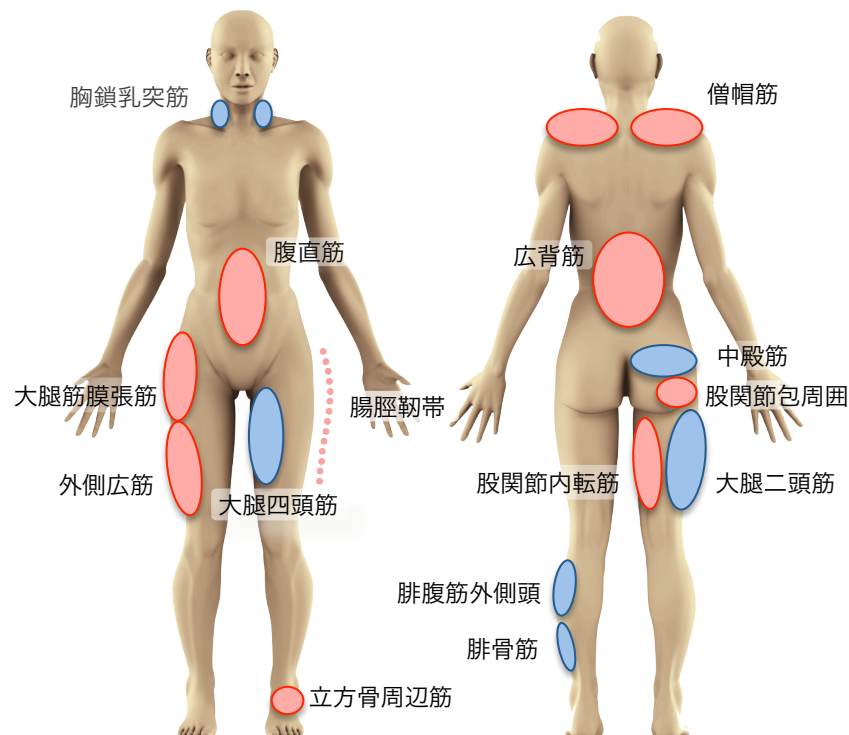


Point 1 筋肉の状態チェックについて

日常生活で筋肉がどのような状態になっているか(立位)、運動した時に筋肉がどのような状態になっているか(屈位)について筋バランスを表示しています。

表面の筋肉

裏面の筋肉



Point 2 推奨トレーニングについて

側面の姿勢を「理想に近い横姿勢」にするために、おススメなトレーニングを表示します。

ファンクショナルトレーニングの理論に基づき、短時間で成果を出しやすいトレーニングを複数ご呈示しています。

外傷を抱えていらっしゃる患者様は、担当医とご相談のうえトレーニングに取り組んでください。



緊張している筋肉

姿勢を維持するために、筋肉の負荷がかかり易いポイントです。結果的に、筋肉が緊張しやすくなっています。

緩んでいる筋肉

姿勢を維持するとき、力が入りにくいポイントです。筋肉がつきにくい・ぜい肉がつき易い状態になっています。

バランスがとれている筋肉

バランスが取れているポイントは無印となっています。相対的に、筋肉はフラットな状態です。