

姿勢測定

姿勢計測 ゆがみーる

Date. 12年07月30日 ID. GSPORT
 Name. YUGAMIRU Sex. 女 Height. 170.0

ゆがみーる指数

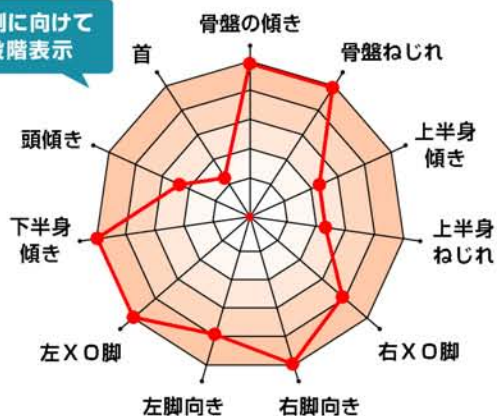
スコア **51** /100 ランク **C**

メモ **身体のバランスに少し偏りのある姿勢**

●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

外側に向けて5段階表示

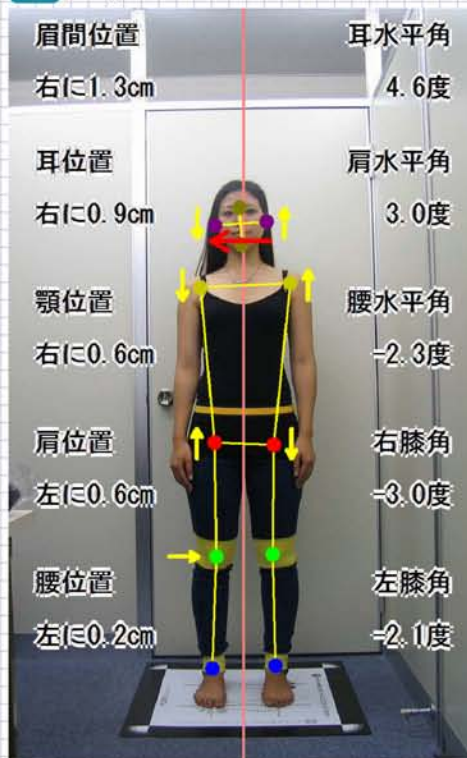


コメント

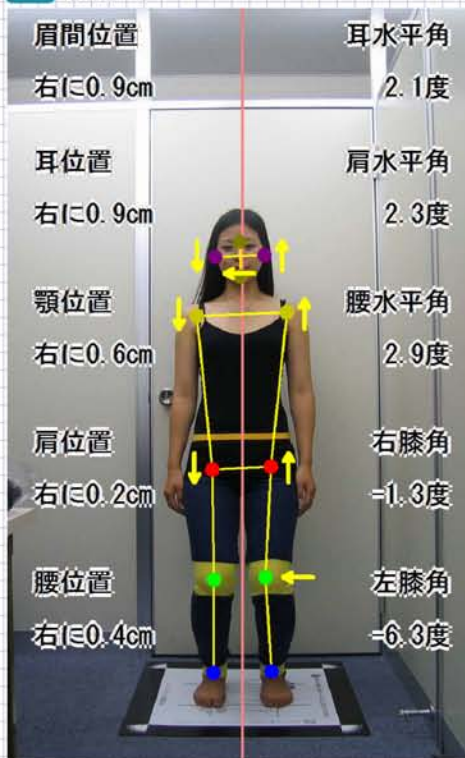
体のゆがみを、矢印の方向と色で表しています

黄色い矢印 → 小さなゆがみ
 赤い矢印 → 大きなゆがみ

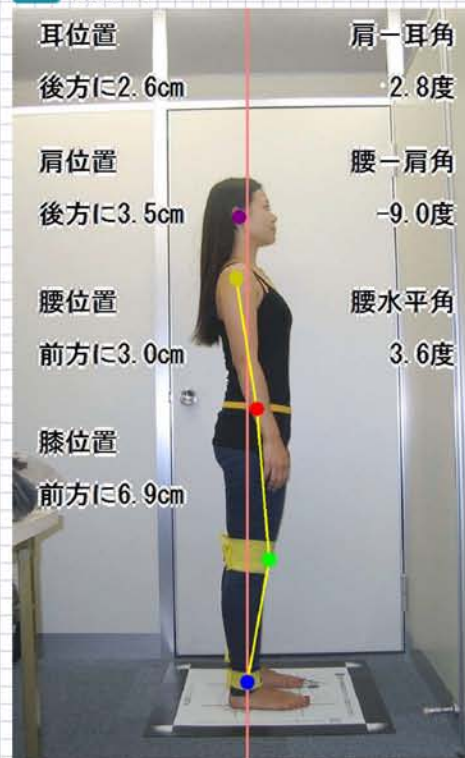
立位



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



あなたの姿勢パターン

フラットバック

自覚されることの多い
 愁訴(しゅうそ)の例

将来的なリスクが
 大きいとされる症例

おしりと太ももの裏(ハムストリング)が硬く感じる。脚部のしびれを感じることもある。少し身長が低く感じる。

椅子に浅く座る、横に丸まって寝ることが多い人によく見られる姿勢である。脊柱の柔軟性が不足する為ぎっくり腰(急性腰痛)をおこす事例が見られる。消化器系・泌尿器系に影響をおよぼす事例が見られる。椎間板と椎間関節に対する圧力が高まって摩擦が早まり、腰椎では神経の出口が狭くなり、神経根を締め付ける事例が見られる。脚部のしびれや痛みがある場合は、専門家に相談する。

筋肉測定

姿勢計測 ゆがみーる

Date. 12年07月30日 ID. GSPORT
 Name. YUGAMIRU Sex. 女 Height. 170.0

あなたの筋肉の詳細

上半身

- ・頭を前に出している。
- ・背筋が緩んでいる。

骨盤・腰部

- ・腰椎の前彎が少なく、平坦になっている。
- ・腹筋が縮んでいる。
- ・骨盤は後傾気味。

下半身

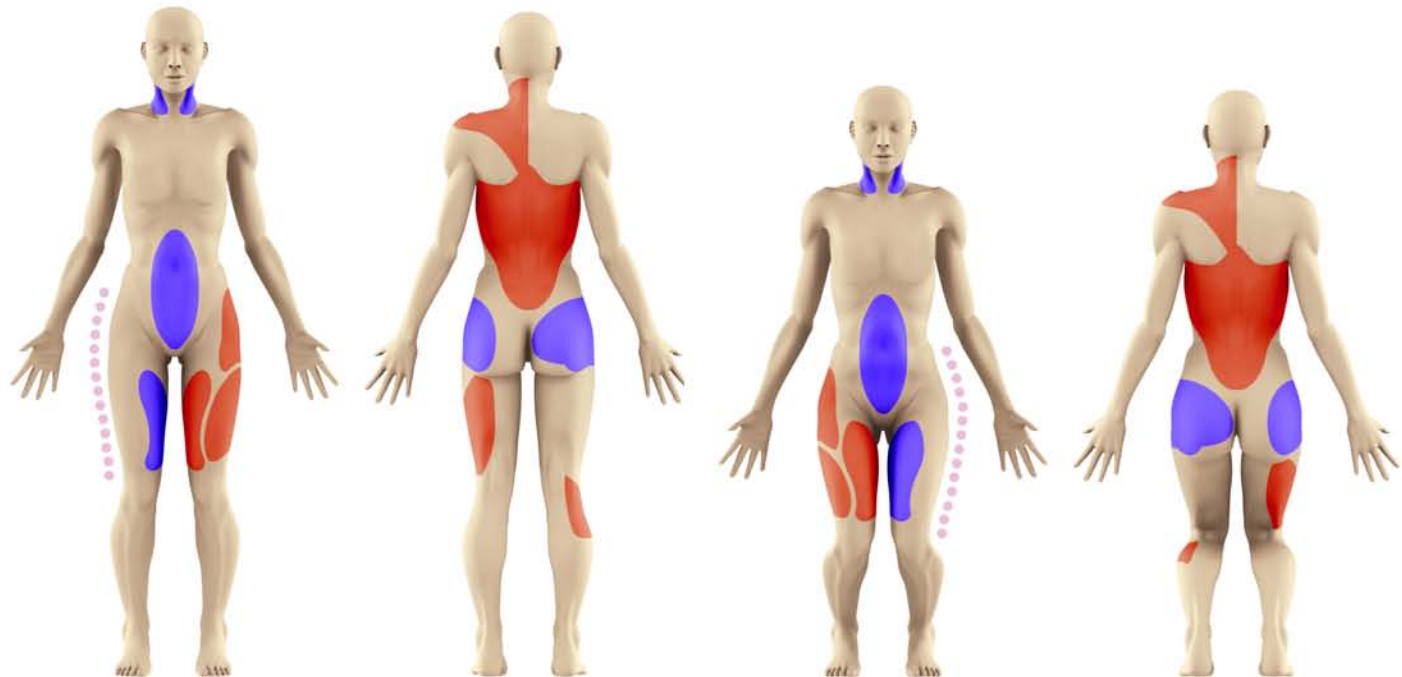
- ・お尻と太ももの裏の筋肉が縮んでいる。
- ・ひざの関節が伸びすぎている。

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!!

推奨 トレーニング キャットエクササイズ

手足を床につき、息を吸いながら腰を上につき上げます。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。このとき膝と肘は動かさず、腰は上下しても前後しないでください。



このレポートは統計的な推定に基づき作成されています。実際にトレーニングを行う際には医師などの専門家の指示を受けてください。