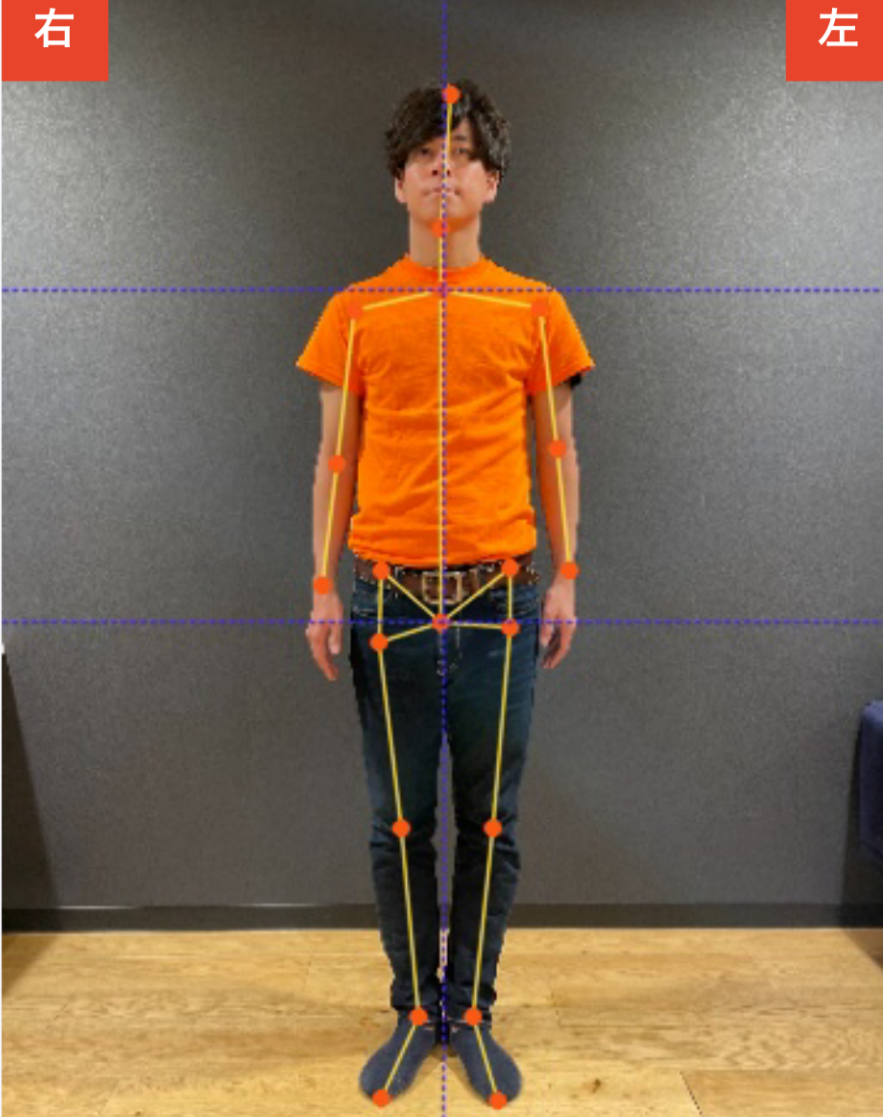


あなたのスコアは **61** /100点です。同世代ランク: **C**

姿勢分析

項目	右	ずれなし	左
全身の左右傾き			
上半身の左右傾き	0.6度 ←		
下半身の左右傾き			
頭の左右傾き			→ 4.5度
首の左右位置ずれ	0.6cm ←		
肩の高さずれ			
胸の左右位置ずれ	0.6cm ←		
腰の左右傾き			
腰の左右位置ずれ	0.5cm ←		
O脚・X脚の度合い	O脚レベル1		



立位正面

気になる点①

頭が左に傾いています。左首の筋肉が短縮して硬くなっている可能性があります。鞆を左肩にかける事が多くありませんか？首の左側のストレッチを行ったり、日常的な癖を改善したりすると良いでしょう。

気になる点②

いわゆるO脚です。太ももの外側の筋肉が硬く、太ももの内側が弱っている可能性があります。靴裏の外側が削れ易くはありませんか？太ももの外側のストレッチや、太ももの内側の運動を行うと良いでしょう。

項目	前	ずれなし	後
全身の前後傾き			→ 0.1度
上半身の前後傾き	0.6度 ←		
下半身の前後傾き			→ 3.4度
頭の前傾き	8.9度 ←		
頭の前傾位置ずれ	1.9cm ←		
猫背の度合い	猫背レベル2 ←		
骨盤の前傾き			
腰の前傾位置ずれ			→ 0.6cm
膝の曲がり度合い			過伸展5.5度



立位左側面

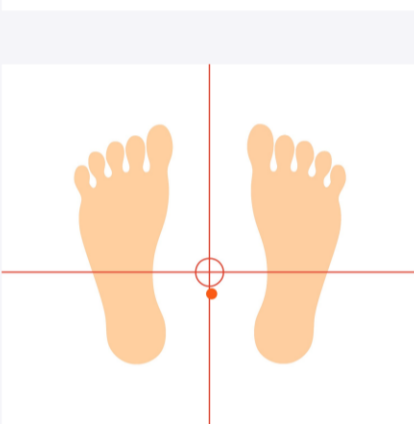
気になる点①

下半身が後ろに傾いており、下半身の前面に負担がかかりやすい状態です。上半身の傾きに対しバランスを取るため後ろに傾いている可能性が考えられます。

気になる点②

全身の重心が後ろに傾いており、体の前側に負担がかかりやすい状態です。太ももの前側の筋肉が張りやすくなりませんか？日頃からまっすぐな姿勢がとれるよう、意識してみましょう。

重心位置



重心が後ろに偏っています。体の前面に負担がかかりやすく、注意が必要です。

未来姿勢

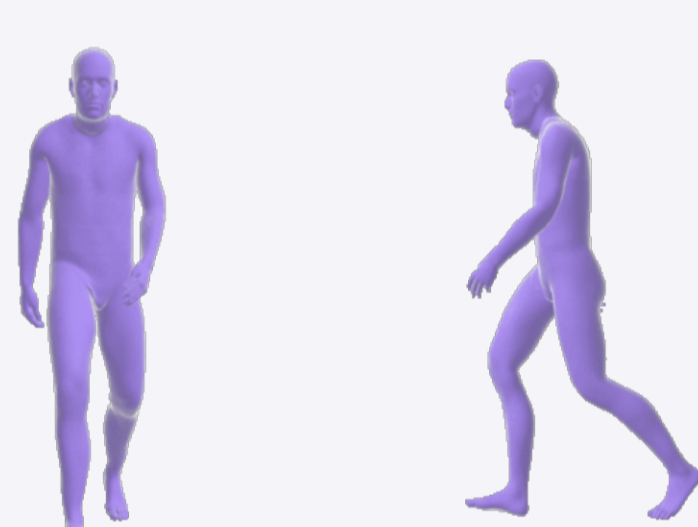


将来、猫背型姿勢になる可能性が高いです

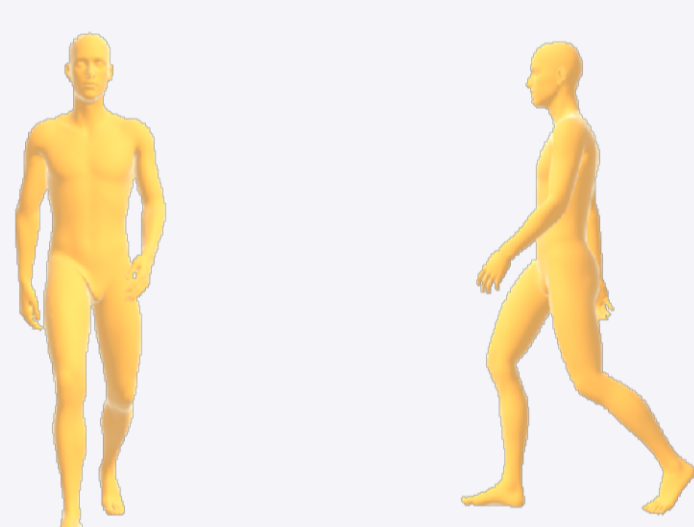
背中が曲がり頭が前に突き出ている、いわゆる猫背です。頭の重さはボーリング玉1つ分あります。この重い頭を負担なく支えるには、背骨の真上に頭がある必要があります。しかし、あなたの姿勢は頭が前に出ている状態ですので、首や肩に負担がかかり、肩こり、腰背部痛に悩まされるかもしれません。また、巻き肩になりやすく、呼吸が浅くなりがちです。呼吸が浅くなると、冷えや集中力の低下、慢性疲労や睡眠不足などの原因となります。肩を開き、胸を引き上げる意識で日常生活を過ごすの良いでしょう。

●:筋肉が硬くなりやすい部位
●:脂肪がつきやすい部位

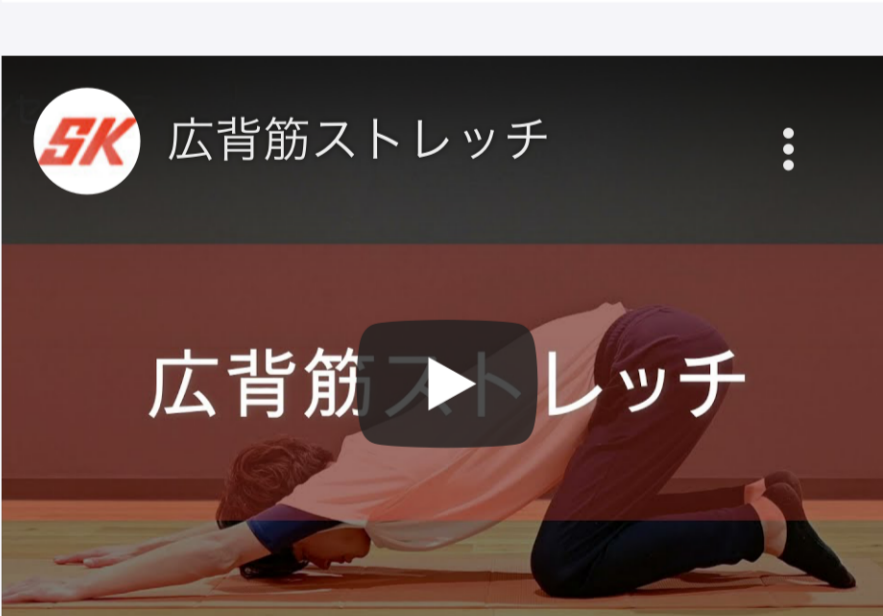
歩き方推定 ～猫背歩行～



理想の歩き方



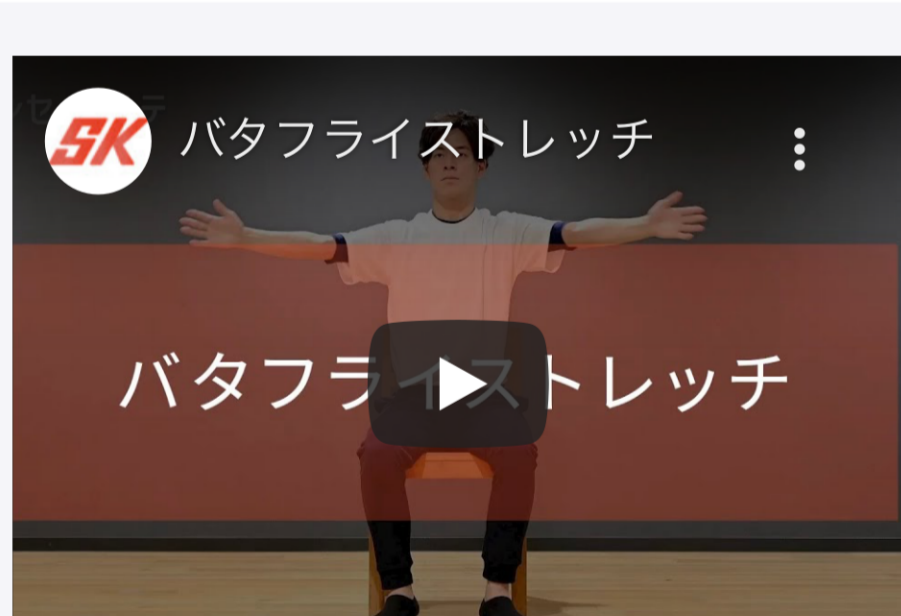
おすすめエクササイズ



猫背型姿勢にならないために

広背筋ストレッチ

背中から腕まで着く筋肉のストレッチです。四つ這いの状態からお尻を後ろにひき、上半身を倒します。この時、背中が丸まらないように注意しましょう。

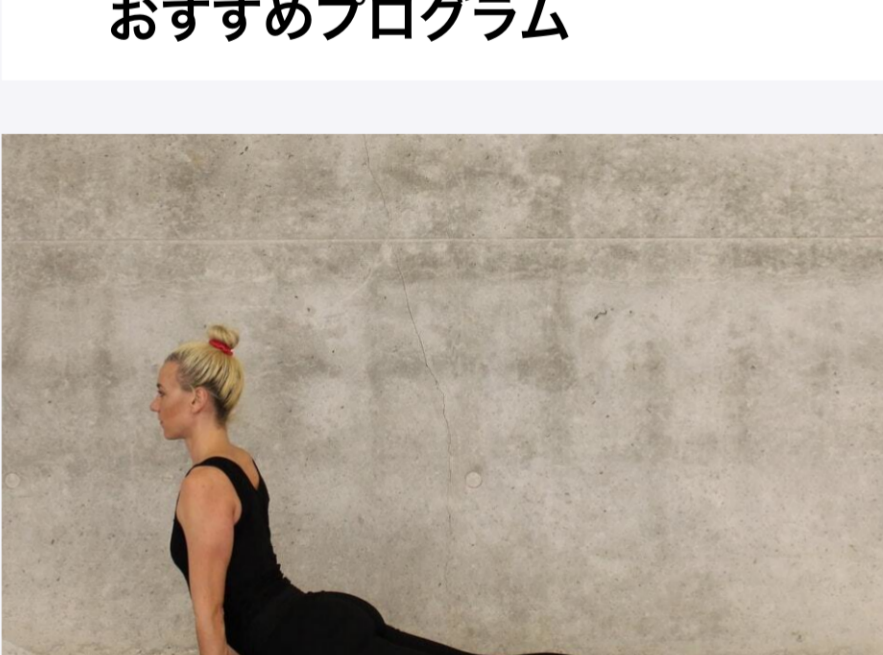


猫背型姿勢にならないために

バタフライストレッチ

胸の筋肉を伸ばすストレッチです。胸をしっかりと開きます。背中が丸まったり、腰が反ったりしないように注意しましょう。

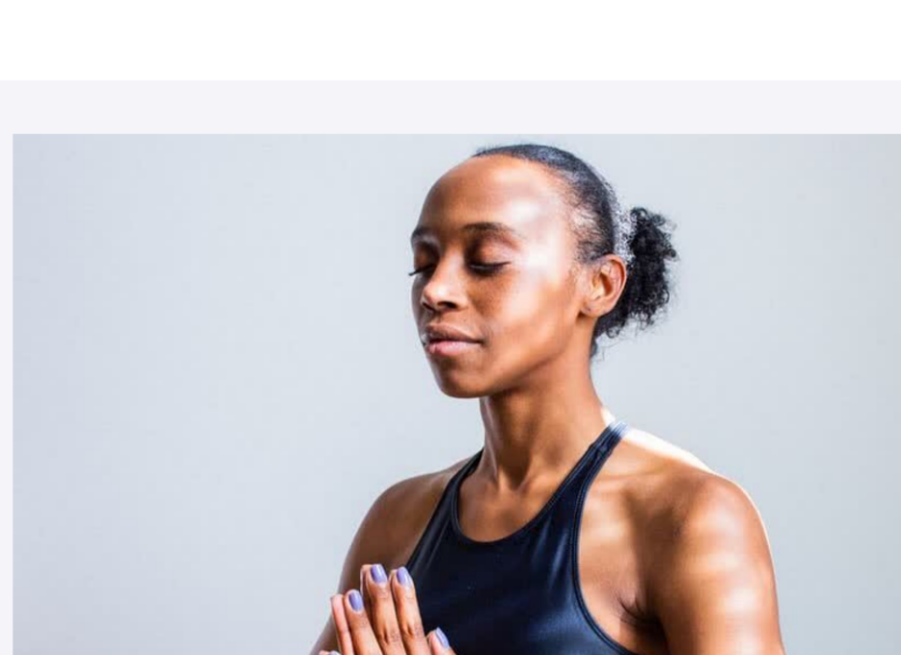
おすすめプログラム



背中周りの筋肉バランスが悪いあなたにおすすめ

背中ほぐしプログラム

背中を重点的に伸ばし、凝りをほぐすことで、背中を正しい姿勢に戻すことを目標とします。デスクワークや長時間スマホを使用することを日常的に行って、気付かぬうちに背中が丸まってしまっているような方に効果的なプログラムになります。



胸周りの筋肉バランスが悪いあなたにおすすめ

リラックスプログラム

座りながら、または寝ながらできるような軽度の運動を多く取り入れたプログラムです。静かな環境で深呼吸を行いながら胸を開くなど、精神を落ち着かせて運動をすることで、日頃無意識に溜めてしまっているストレスを取り除いていくことを目標とします。

本サービスは、利用者の入力情報や画像情報から体の状態の分析、および、それに基づく情報提供による健康増進を目的としており、医師による診断行為や医療従事者による医療的なアドバイスの代替ではありません。また、分析結果・情報提供を元に生じた結果に対して、当社は一切責任を負いません。

印刷

分析結果のシェア

一覧に戻る

比較画面