



Care Print

BIOTONIX

姿勢評価 + 矯正プログラム

お名前:

北原有希様

2008年4月2日

あなたのケアプリント: 今のあなたと理想のあなた

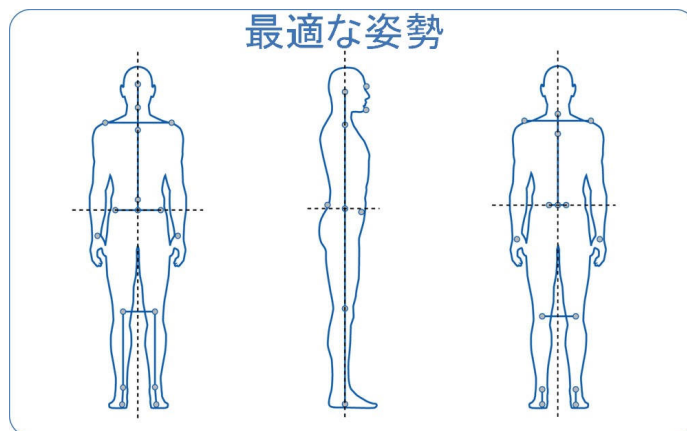
鏡に向かうとき背筋をスッと伸ばしていますか？姿勢が良いと外見もよくなるものです。姿勢にもっと気をつけましょう。

長年にわたって前かがみの姿勢をとり続けていると、理想的な姿勢からは程遠い姿勢になってしまいます。気が付かないうちに、背中が丸まったり、頭が前傾したり、ヒップの高さが左右で異なったりするのです。このような歪んだ姿勢はあなたの外見に影響を及ぼすだけでなく、必要以上に筋肉に負荷がかかり、その結果、運動時に痛みを感じたり、怪我をする確立を高めてしまいます。

これは、あなたのケアプリントです。ここでは、体の側面、前面、背面の写真と、最適な状態からどの程度ズレているかを表す測定値が記載されています。また、現在の姿勢の主な問題点と、それらを改善するための身体の動かし方も記載されています。

ケアプリントにはさらに、あなた独自の10週間分の姿勢矯正プログラムも含まれています。これらは、あなたの姿勢の分析・評価に基づいて作成されているため、非常に効果的で、かつ簡潔なエクササイズ/ストレッチで構成されています。理想的な姿勢を実現するため、筋肉のバランスをとることがこのプログラムのシステムです。姿勢の歪みは一部の筋肉が発達しすぎてストレッチが必要になっている場合や、一部の筋肉が弱いため強化が必要な場合に生じます。より良い理解のために、プログラムの内容やエクササイズ/ストレッチの度合いについてインストラクターと良くご相談ください。エクササイズ/ストレッチの前には、動きやすい服装に着替え、ウォームアップをして身体を暖めてください。

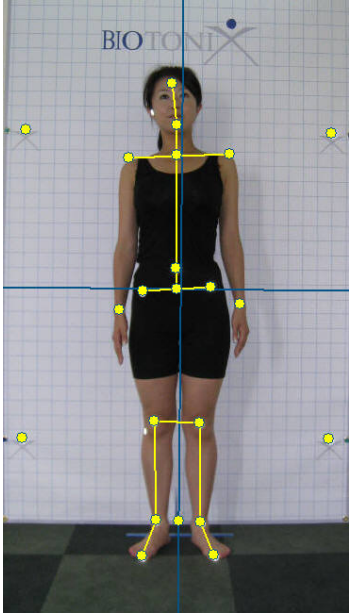
ケアプリントは画期的な技術を使用して姿勢を分析するバイオメカニカル理論に基づいた姿勢評価システムです。ケアプリントは首や脊椎の重度の疾病や損傷を診断したり処置するためのものではありません。ストレッチやエクササイズ・プログラムの実行中に異常な痛みを感じた場合や、首や脊椎の損傷または疾病の疑いがある場合は、すぐに当院にご相談下さい。



姿勢分析

お名前	北原有希様	体重	45.0 kg	運動レベル	中
生年月日	1977年9月18日	身長	152.0 cm		

オレンジ色の項目は、優先度の高い項目です。最適な状態にするための姿勢矯正プログラムが提供されます。



頭が右に
3.3 cmズれています

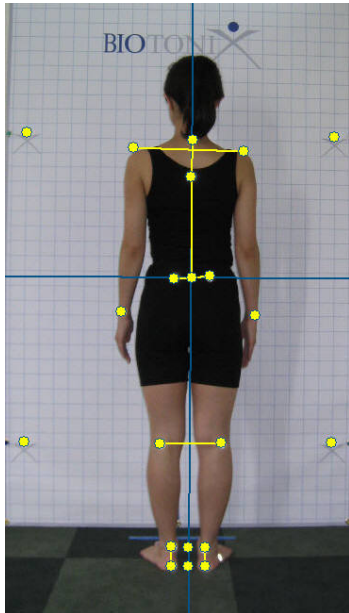
左肩が2.8°上がっています / 両肩が右にズれています0.9 cm

**ヒップが左側に
4.2°上がっています**

右膝が0.8°上がっています

右足が15.5°外側に向いています

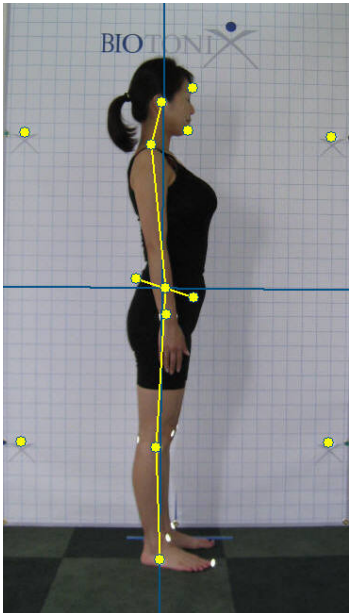
左足が15.3°外側に向いています



体幹が左に
0.1 cmズれています

ヒップが右に
0.5 cmズれています

右膝が1.0°上がっています



頭が前に
14.2°出ています / 後ろにズれています0.5 cm

両肩が後ろに
3.4 cmズれています

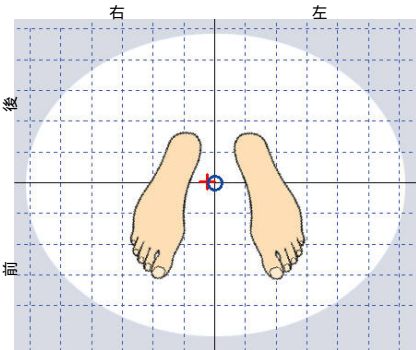
**体幹が後ろに
6.2°下がっています**

**骨盤が前に
18.1°傾いています ***

骨盤が前に
0.8 cmズれています

* メモ: 骨盤の前方と後方のマーカー間の角度は10°前傾しているのが正常値です。15°を超える場合は骨盤の前傾を示し、5°未満の場合は骨盤の後傾を示します。

身体の重心



+ 現状 ○ 本来の状態

メモ: 目盛りの長さ: 5 cm

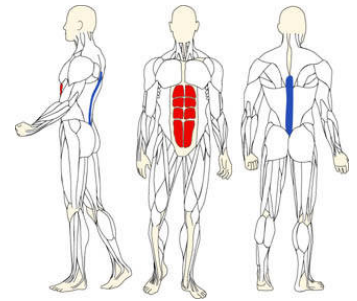
- 頭部は、3.6 kgの実重量が6.3 kgの負荷に相当する場所に位置しています。
- 上半身は、26.0 kgの実重量が36.6 kgの負荷に相当する場所に位置しています。

身体バランスの目標

1 背中が反っています

必要な運動:

強化	腹部
ストレッチ	背中



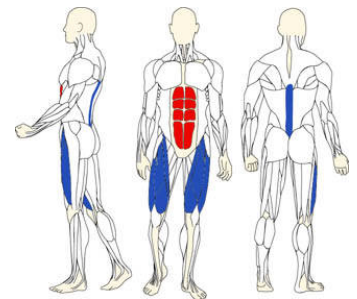
以下のヒントも覚えておいてください。

- 頭を中心と両肩の中心を揃え、腹を引っ込め、膝を少し曲げてまっすぐに立ってください。
- 長時間立ったままでは、背中に負担がかからないよう、一方の足を低い台の上に乗せて、時々左右の足を乗せ替えてください。

2 骨盤が前に傾いています

必要な運動:

強化	腹部
ストレッチ	腿の前部と、 腰と背中の中央部



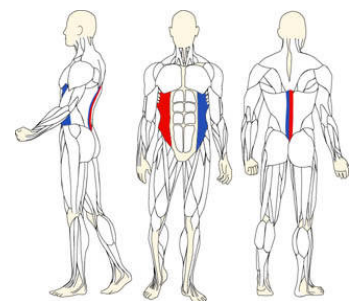
以下のヒントも覚えておいてください。

- 頭を中心と両肩の中心を揃え、腹を引っ込め、膝を少し曲げてまっすぐに立ってください。

3 左ヒップが上がっています

必要な運動:

強化	体幹の右側
ストレッチ	体幹の左側

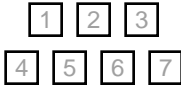
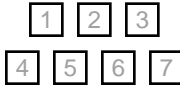
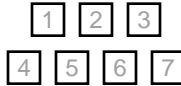

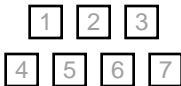
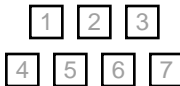
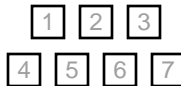

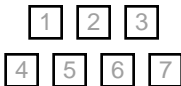
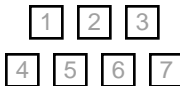

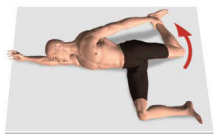
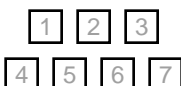
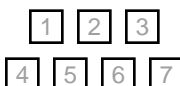
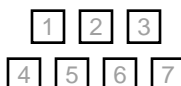
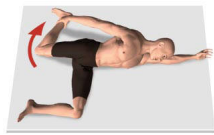
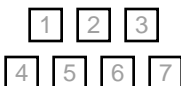
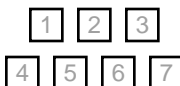
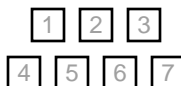

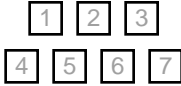
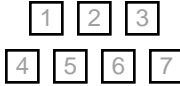
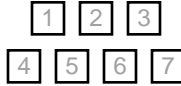

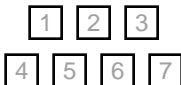
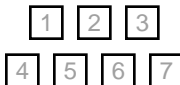



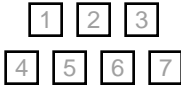
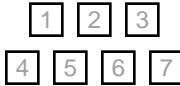
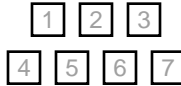

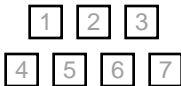
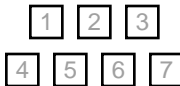
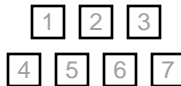

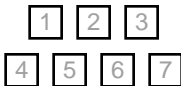
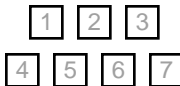

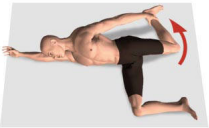
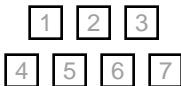
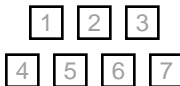


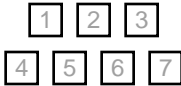
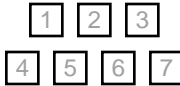
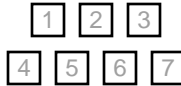

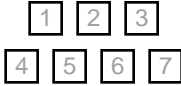
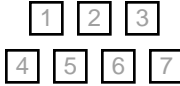
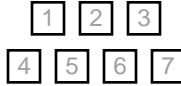

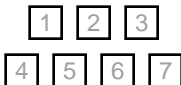
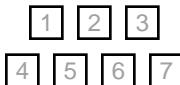

以下のヒントも覚えておいてください。

- 長時間立ったままでは、片方の足だけに体重がかからないようにしてください。
- 背中に負担がかからないよう、一方の足を低い台の上に乗せて、時々左右の足を乗せ替えてください。

スケジュール/トレーニングの記録

セッション 1		第 1 週	第 2 週	第 3 週	第 4 週
ウォームアップでは 5 ~ 10 分程度、心肺機能に 軽い負荷をかける運動を行います。 運動の タイプ _____		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
1 あお向けで、 両膝を 胸へ引き寄せる 30秒x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
2 腹筋運動をする 15回x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
3 左足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす 30秒x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
4 右足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす 30秒x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
5 椅子に座り、体の 左側を伸ばす 30秒x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
6 お腹を右側に ひねる 15回x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

セッション 2		第 5 週	第 6 週	第 7 週
<p>ウォームアップでは 5 ~ 10 分程度、心肺機能に 軽い負荷をかける運動を行います。 運動の タイプ _____</p>				
<p>7 正座した状態から 背中を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>8 ダンベルを持ち、 腹筋運動をする</p> <p>15回x3</p>				
<p>3 左足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>4 右足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>9 あぐら座りで体の 体側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>10 チューブを持ち、 上半身を右に 傾ける</p> <p>15回x3</p>				

セッション 3		第 8 週	第 9 週	第 10 週
<p>ウォームアップでは 5 ~ 10 分程度、心肺機能に 軽い負荷をかける運動を行います。 運動の タイプ _____</p>				
<p>7 正座した状態から 背中を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>8 ダンベルを持ち、 腹筋運動をする</p> <p>15回x3</p>				
<p>3 左足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>4 右足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>9 あぐら座りで体の 体側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>11 チューブとダンベル を持ち、 上半身を右に 傾ける</p> <p>15回x3</p>				

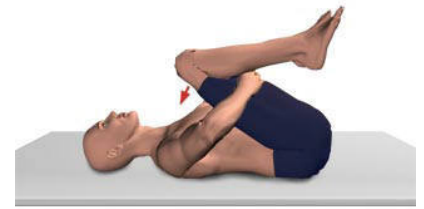
特定の筋肉に対するエクササイズ

1 あお向けで、両膝を胸へ引き寄せる

エクササイズの方法

あお向けになります。両脚を上げて、両膝を胸のほうに寄せます。もも(膝のすぐ上あたり)を両手で抱えます。

両手を使いゆっくりと膝を胸に引き寄せます。このストレッチの状態を30秒間保ちます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

**2** 腹筋運動をする

エクササイズの方法

あお向けになり、両手を頭の後ろに添えて頭を支えます。両膝を立てて、両足の裏を床に平らに着けます。背中力は抜きまっすぐ自然な状態にします。

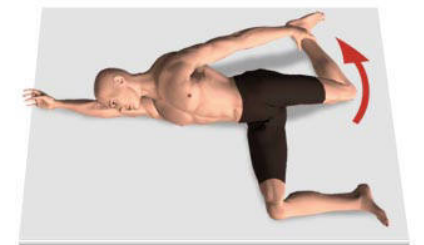
腹筋に力を入れます。両肩を床から浮かし、胸を上げます。このとき、おへそを見るようにします。両肩と胸をゆっくりと元の位置に戻します。この動作を繰り返します。*注: 腹筋に力を入れるときに息を吐き、元の位置に戻るときに息を吸ってください。

**3** 左足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす

エクササイズの方法

体の右側を下にして横になり、右腕を頭の上にならして伸ばして、右腕に頭をのせます。バランスを取りやすくなるように、右膝を曲げて少し前に出します。左膝を曲げ、左足首の上あたりを左手でつかみます。

左脚の股関節とももの前面が引き伸ばされる感覚があるまで、左手で左脚をゆっくりと後ろに引き、左の股関節を前に出します。この状態を30秒間保ち、ゆっくりと元に戻します。この動作を繰り返します。

**4** 右足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす

エクササイズの方法

体の左側を下にして横になり、左腕を頭の上にならして伸ばして、左腕に頭をのせます。バランスを取りやすくなるように、左膝を曲げて少し前に出します。右膝を曲げ、右足首の上あたりを右手でつかみます。

右脚の股関節とももの前面が引き伸ばされる感覚があるまで、右手で右脚をゆっくりと後ろに引き、右の股関節を前に出します。この状態を30秒間保ち、ゆっくりと元に戻します。この動作を繰り返します。



5 椅子に座り、体の左側を伸ばす

エクササイズの方法

肘掛のある椅子に座ります。椅子に肘掛がない場合は、椅子をテーブルの側に置いて座ります。右手を肘掛(またはテーブル)にのせます。

左腕を頭の上まっすぐ上げます。胸の左側が引き伸ばされる感覚があるまで、左腕を右側に傾けて力を抜いた状態にします。このストレッチの状態を30秒間保ちます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

**6** お腹を右側にひねる

エクササイズの方法

あお向けになり、両手を頭の後ろに添えて頭を支えます。両膝を立てて、両足の裏を床に平らに着けます。背中力は抜きまっすぐ自然な状態にします。

腹筋に力を入れ、両肩を床から浮かします。胸部を右ももの方向へ持ち上げ、右脇腹を見るようにします。両肩と胸をゆっくりと元の位置に戻します。この動作を繰り返します。*注: 腹筋に力を入れるときに息を吐き、元の位置に戻るときに息を吸ってください。

**7** 正座した状態から背中を伸ばす

エクササイズの方法

床に正座します。

下半身をそのままの状態に保ちながら、上半身を前に倒し腕を床に着けます。手のひらは下向きに、頭は両腕の間で力を抜いた状態にします。腰と背中が引っ張られる感覚があるまで、腹筋を使い腰を曲げます。この姿勢を30秒間保ちます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

**8** ダンベルを持ち、腹筋運動をする

エクササイズの方法

あお向けになり、片方の手を頭の後ろに添えて頭を支えます。もう一方の手にダンベルを持ち、ダンベルを胸の中央に持っています。両膝を立てて、両足の裏を床に平らに着けます。背中力は抜きまっすぐ自然な状態にします。

腹筋に力を入れます。両肩を床から浮かし、胸を上げます。このとき、おへそを見るようにします。両肩と胸をゆっくりと元の位置に戻します。この動作を繰り返します。*注: 腹筋に力を入れるときに息を吐き、元の位置に戻るときに息を吸ってください。



9 あぐら座りで体の体側を伸ばす

エクササイズの方法

あぐらを組んで床に座ります。右手を床に置きます。

左腕を頭の上にあぐらにまっすぐ上げます。胸の左側が引き伸ばされる感覚があるまで、左腕を右に傾けます。このストレッチの状態を 30 秒間保ちます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

**10** チューブを持ち、上半身を右に傾ける

エクササイズの方法

両足を腰幅よりも広く開いて立ちます。膝を少し曲げて腹筋に力を入れます。チューブの一方の端を左足で踏み、もう一方の端を左手に持ちます。チューブに適度な張力がかかるようにします。

肩と胸を前面に向けたままで、右脇腹の筋肉に力を入れ、右手を右脚に沿って下ろしながら上半身を右側に傾けます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

**11** チューブとダンベルを持ち、上半身を右に傾ける

エクササイズの方法

左手にダンベルを持ちます。両足を腰幅よりも広く開いて立ちます。膝を少し曲げて腹筋に力を入れます。チューブの一方の端を左足で踏み、もう一方の端を左手に持ちます。チューブに適度な張力がかかるようにします。

肩と胸を前面に向けたままで、右脇腹の筋肉に力を入れ、右手を右脚に沿って下ろしながら上半身を右側に傾けます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。



重要事項

ケアプリントから得られるデータは、姿勢に関するバイオメカニカル理論に基づく評価を通じて、最適な運動プログラムを提供します。また、作成される姿勢矯正プログラムは、各人に最適である為に、その内容についてはインストラクターの確認を必要とします。インストラクターからプログラムの実行についてカウンセリングを受けてください。これらの姿勢矯正プログラムは、自然で適切な姿勢を得ることを目的としておりますが、ケアプリントを首や脊椎の重い疾病及び損傷の診断や処置に使用することはできません。推奨するエクササイズ/ストレッチの実行中に異常な痛みを感じた場合や、首や脊椎の損傷または疾病の疑いがある場合は、すぐに当院までご相談ください。

Test CarePrint

iTONIX

〒-

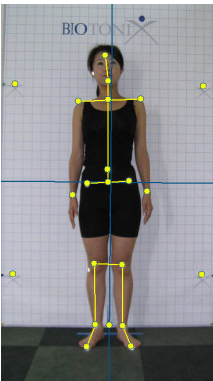
日本 -

-

-

要約

お名前	北原有希様	体重	45.0 kg	運動レベル	中
生年月日	1977年9月18日	身長	152.0 cm		



頭が右に
3.3 cm スズれています

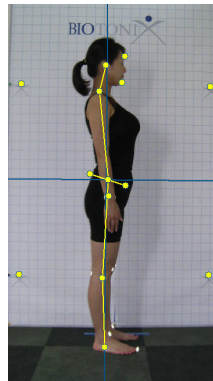
左肩が2.8° 上がっていません / 両肩が右にスズれています0.9 cm

**ヒップが左側に
4.2° 上がっています**

右膝が0.8° 上がっていません

右足が15.5° 外側に向っています

左足が15.3° 外側に向っています



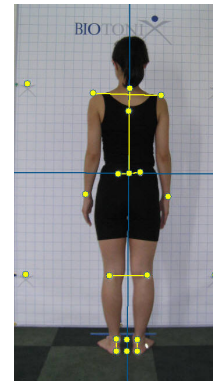
頭が前に
14.2° 出えています / 後ろにズズえています0.5 cm

両肩が後ろに
3.4 cm スズれています

**体幹が後ろに
6.2° 下がっています**

**骨盤が前に
18.1° 傾いています**

骨盤が前に
0.8 cm スズれています

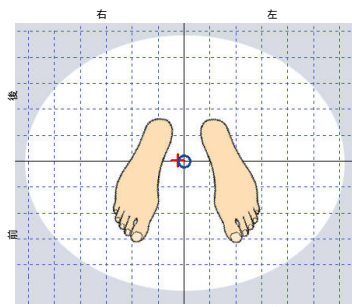


体幹が左に
0.1 cm スズれています

ヒップが右に
0.5 cm スズれています

右膝が1.0° 上がっていません

身体の重心



右 左

後 前

+ 現状 o 本来の状態

メモ: 目盛りの長さ: 5 cm

- 頭部は、3.6 kg の実重量が 6.3 kg の負荷に相当する場所に位置しています。
- 上半身は、26.0 kg の実重量が 36.6 kg の負荷に相当する場所に位置しています。

- 1 背中が反っています**

必要な運動:
強化 腹部
ストレッチ 背中
- 2 骨盤が前に傾いています**

必要な運動:
強化 腹部
ストレッチ 腿の前部と、腰と背中の中中部
- 3 左ヒップが上がっています**

必要な運動:
強化 体幹の右側
ストレッチ 体幹の左側

セッション 1 (第 1-4 週)

1. あお向けで、両膝を胸へ引き寄せる	30秒x3
2. 腹筋運動をする	15回x3
3. 左足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
4. 右足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
5. 椅子に座り、体の左側を伸ばす	30秒x3
6. お腹を右側にひねる	15回x3

セッション 2 (第 5-7 週)

1. 正座した状態から背中を伸ばす	30秒x3
2. ダンベルを持ち、腹筋運動をする	15回x3
3. 左足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
4. 右足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
5. あぐら座りで体の体側を伸ばす	30秒x3
6. チューブを持ち、上半身を右に傾ける	15回x3

セッション 3 (第 8-10 週)

1. 正座した状態から背中を伸ばす	30秒x3
2. ダンベルを持ち、腹筋運動をする	15回x3
3. 左足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
4. 右足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
5. あぐら座りで体の体側を伸ばす	30秒x3
6. チューブとダンベルを持ち、上半身を右に傾ける	15回x3