

FIT PRINTTM
BIOTONIX

姿勢評価 + 矯正プログラム

お名前:

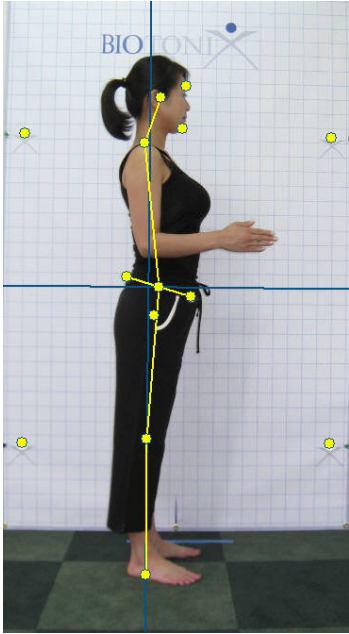
北原有希様

2008年8月20日

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。



頭が前に
18.3° 出ています / 前に 2.9 cm 傾いています

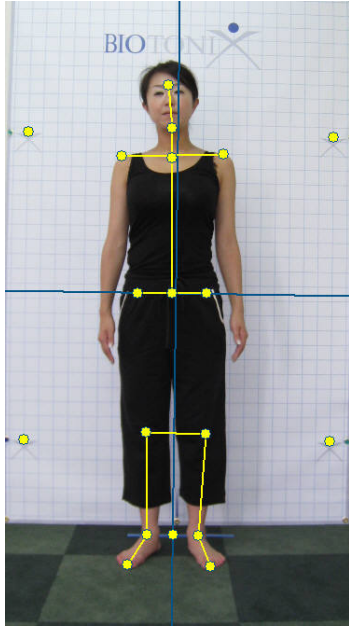
両肩が後ろに 1.4 cm 傾いています

体幹が後ろに 6.2° 下がっています

骨盤が前に *
16.5° 回旋しています

骨盤が前に
3.1 cm 傾いています

* 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。



頭が右に 3.4 cm 傾いています

左肩が 2.0° 上がっています / 両肩が右に傾いています 1.7 cm

ヒップが左側に 0.6° 上がっています / ヒップが左に 1.3 cm 傾いています

右膝が 0.7° 上がっています

右足が 21.8° 外旋しています

左足が 13.9° 外旋しています

頭部と上半身への歪みの影響

- 頭部は、3.6 kg の実重量が 7.6 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 31.6 kg の負荷に相当する場所に位置しています。

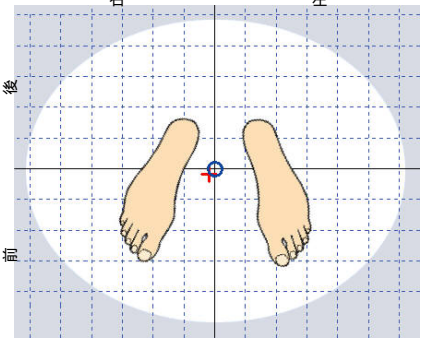
身体バランスの目標

頭が前に出ています
ポイント: - 頭の中心と両肩の中心を揃え、首と腕の力を抜いて、まっすぐに座るか立ってください。

骨盤が前に傾いています
ポイント: - 頭の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。

骨盤が前にズレています
ポイント: - 腹を引っ込め、膝を少し曲げ、両足に体重が均等にかかるようにまっすぐに立ってください。

身体の重心



+ 現状 O 本来の状態

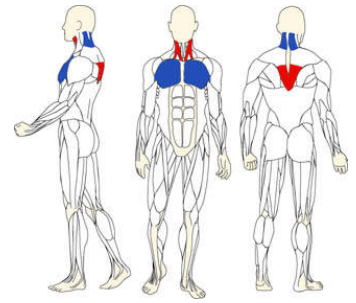
メモ: 目盛りの長さ: 5 cm

身体バランスの目標

1 頭が前に出ています

必要な運動:

強化 首の前部と、両肩甲骨の間
ストレッチ 首の後部と胸の前部



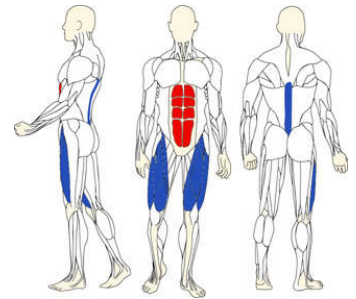
以下のヒントも覚えておいてください。

- 頭の前部と両肩の中心を揃え、首と腕の力を抜いて、まっすぐに座るか立ってください。

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、



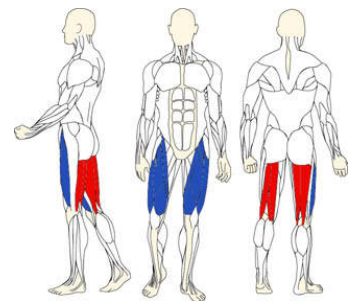
以下のヒントも覚えておいてください。

- 頭の前部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 骨盤が前にズレています

必要な運動:

強化 腿の裏側
ストレッチ 腿の前部





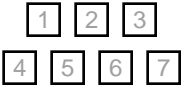
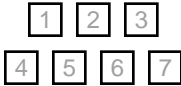
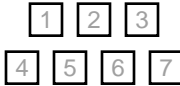
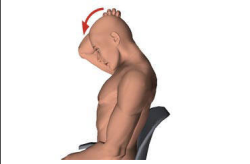
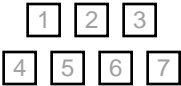
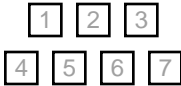
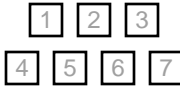
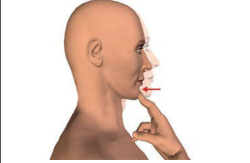
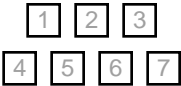
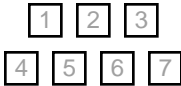
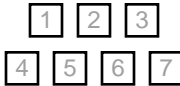
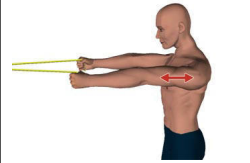



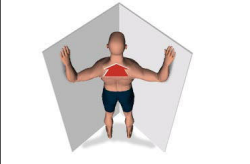
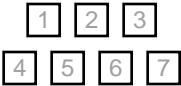
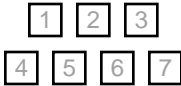
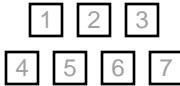
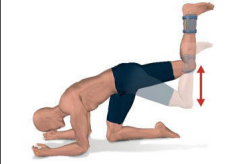
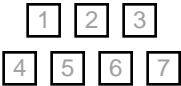
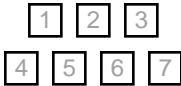
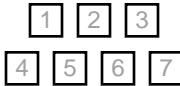




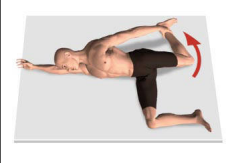

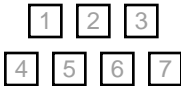
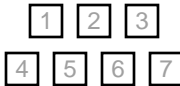
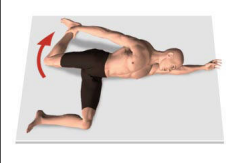


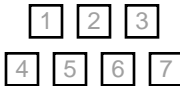
以下のヒントも覚えておいてください。



- 腹を引っ込め、膝を少し曲げ、両足に体重が均等にかかるようにまっすぐに立ってください。

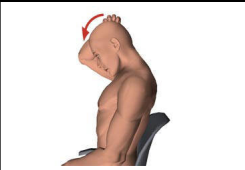
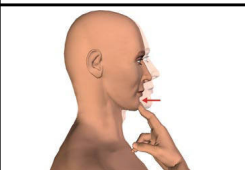
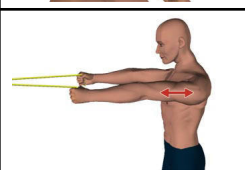
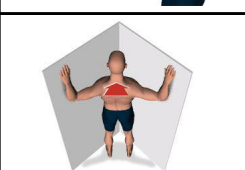
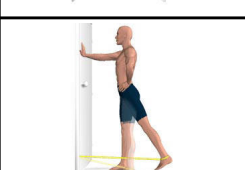
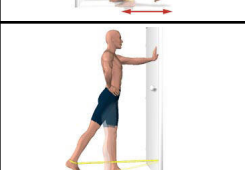
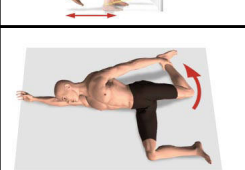
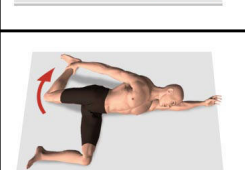
スケジュール/トレーニングの記録



セッション 1 (1/2)		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 あごを胸の方へ動かし、首の後ろを伸ばす 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
2 あお向けで、あごをひく 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 両手にチューブを持ち、肩を前後に動かす 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
4 両側の胸筋を伸ばす 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 よつんばいになり、左脚を上げる 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
6 よつんばいになり、右脚を上げる 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
7 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
8 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

セッション 1 (2 / 2)		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
9 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
10 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

セッション 2 (1/2)		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>11 手で頭を押さえ、 首の後ろを伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>12 指であごを押す</p> <p>15回x3</p>				
<p>3 両手にチューブを 持ち、肩を前後に 動かす</p> <p>15回x3</p>				
<p>4 両側の胸筋を 伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				
<p>13 よつんばいにな り、ウェイトを 着けた左脚を 上げる</p> <p>15回x3</p>				
<p>14 よつんばいにな り、ウェイトを 着けた右脚を 上げる</p> <p>15回x3</p>				
<p>7 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>8 右足首を後ろに 引き、ももの 表側を伸ばす</p> <p>30秒x3</p>				

セッション 2 (2 / 2)		第 5 週	第 6 週	第 7 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
15 正座した状態から 背中を伸ばす 30秒x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
16 ダンベルを持ち、 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

セッション3 (1/2)		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>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>11 手で頭を押さえ、 首の後ろを伸ばす</p> <p>30秒x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>12 指であごを押す</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>3 両手にチューブを 持ち、肩を前後に 動かす</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>4 両側の胸筋を 伸ばす</p> <p>30秒x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>17 チューブを 着けた左脚を 後ろへ引く</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>18 チューブを 着けた右脚を 後ろへ引く</p> <p>15回x3</p>		<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>7 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>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>
<p>8 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>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>	<p>1 2 3 4 5 6 7</p>

セッション 3 (2 / 2)		第 8 週	第 9 週	第 10 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
15 正座した状態から 背中を伸ばす 30秒x3		1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
16 ダンベルを持ち、 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

特定の筋肉に対するエクササイズ

1 あごを胸の方へ動かし、首の後ろを伸ばす

エクササイズの方法

両足の裏を床に平らに着けて椅子に座り、両手はももに置きます。

あごを胸に向けて下げます。首の後ろの筋肉は力を抜きます。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。

*注: このエクササイズ中は、肩を丸めないようにしてください。

**2** あお向けで、あごをひく

エクササイズの方法

床にあお向けになり、両腕を体の横に置きます。両膝を立てて、両足の裏を床に平らに着けます。

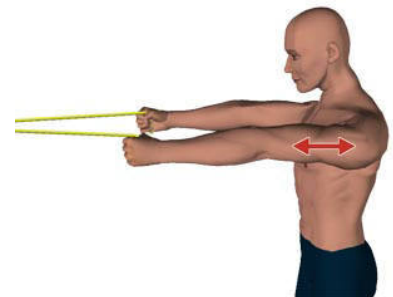
後頭部を床に着けたままであごを引き、首の後ろを伸ばすようにします。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

**3** 両手にチューブを持ち、肩を前後に動かす

エクササイズの方法

チューブを、肩の高さで壁(または動かない物)に固定します。壁に体の正面を向けて立ちます。両腕を前に上げ、チューブの端を左右それぞれの手で握ります。両方の手のひらを内側に向けます。チューブに適度な張力がかかるようにします。

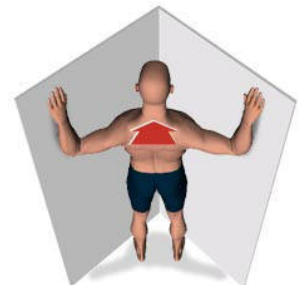
両腕をまっすぐ伸ばしたまま、両方の肩甲骨の間の筋肉に力を入れてチューブを引きます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

**4** 両側の胸筋を伸ばす

エクササイズの方法

壁の角に向かって立ちます。両肘を肩の高さに上げ直角に曲げます。両方の手のひら、前腕、肘を壁に着けます。

肩と胸が引っ張られる感覚があるまで、体を前に出して前方に体重をかけます。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。このとき、肘は直角に保ちます。



5 よつんばいになり、左脚を上げる

エクササイズの方法

膝と肘を床に着けてよつんばいになります。エクササイズ中に腰を支えるために、腹筋に力を入れます。

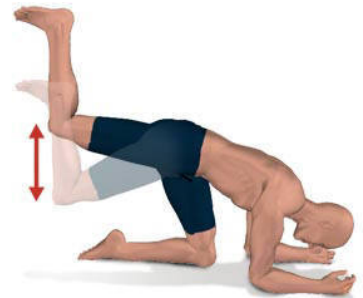
左膝を曲げたままで、左脚のかかととももの裏をゆっくりと上に持ち上げます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。*注: このエクササイズはうつ伏せでも行えます。

**6** よつんばいになり、右脚を上げる

エクササイズの方法

膝と肘を床に着けてよつんばいになります。エクササイズ中に腰を支えるために、腹筋に力を入れます。

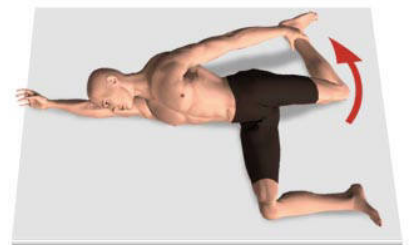
右膝を曲げたままで、右脚のかかととももの裏をゆっくりと上に持ち上げます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。*注: このエクササイズはうつ伏せでも行えます。

**7** 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、右腕を頭の上にもっすぐ伸ばして、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、左足首の上の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。

**8** 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、左腕を頭の上にもっすぐ伸ばして、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、右足首の上の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。



9 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。

**10** 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。

**11** 手で頭を押さえ、首の後ろを伸ばす

エクササイズの方法

両足の裏を床に平らに着けて椅子に座り、両手はももに置きます。

あごを胸に向けて下げます。一方の手を頭の後ろに当てて軽く押し、ストレッチを首の後ろを伸ばすようにします。後ろの首の筋肉から力を抜きます。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。

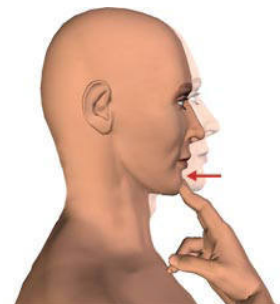
*注: このエクササイズ中は、肩を前に丸めないようにしてください。

**12** 指であごを押す

エクササイズの方法

体をまっすぐにして椅子に座り、または立った状態で、左右いずれかの指をあごに当てます。

あごを後方へ動かします。指であごを押し動きを補助します。あごが下に下がらないようにしてください。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。

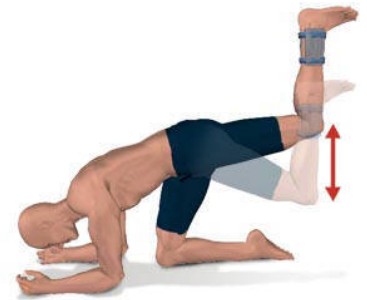


13 よつんばいになり、ウェイトを着けた左脚を上げる

エクササイズの方法

左足首にウェイトを装着します。膝と肘を床に着けてよつんばいになります。エクササイズ中に腰を支えるために、腹筋に力を入れます。

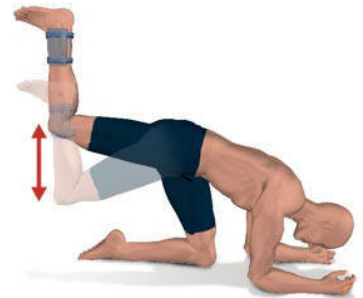
左膝を曲げたままで、左脚のかかとももの裏をゆっくりと上に持ち上げます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。*注: このエクササイズはうつ伏せでも行えます。

**14** よつんばいになり、ウェイトを着けた右脚を上げる

エクササイズの方法

右足首にウェイトを装着します。膝と肘を床に着けてよつんばいになります。エクササイズ中に腰を支えるために、腹筋に力を入れます。

右膝を曲げたままで、右脚のかかとももの裏をゆっくりと上に持ち上げます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。*注: このエクササイズはうつ伏せでも行えます。

**15** 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。

**16** 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。背中力は力を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。



17 チューブを着けた左脚を後ろへ引く

エクササイズの方法

チューブの一方の端を、床に近い高さで壁(または動かない物)に固定します。壁に体の正面を向けます。チューブのもう一方の端を左足首に結び、右手を壁について左手を腰に当て、バランスをとります。チューブに適度な張力がかかるようにします。

張力に逆らって、左脚をまっすぐ伸ばしたままで後ろに引きます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。このとき、上半身が前かがみにならないようにします。

**18** チューブを着けた右脚を後ろへ引く

エクササイズの方法

チューブの一方の端を、床に近い高さで壁(または動かない物)に固定します。壁に体の正面を向けます。チューブのもう一方の端を右足首に結び、左手を壁について右手を腰に当て、バランスをとります。チューブに適度な張力がかかるようにします。

張力に逆らって、右脚をまっすぐ伸ばしたままで後ろに引きます。ゆっくりと元に戻し、この動作を繰り返します。このとき、上半身が前かがみにならないようにします。



重要事項

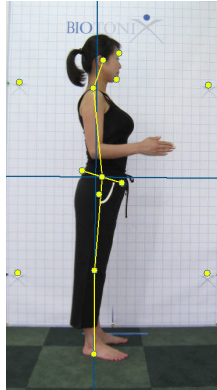
フィットプリントから得られるデータは、姿勢に関するバイオメカニカル理論に基づく評価を通じて、最適な運動プログラムを提供します。また、作成される姿勢矯正プログラムは、各人に最適である為に、その内容についてはインストラクターの確認を必要とします。インストラクターからプログラムの実行についてカウンセリングを受けてください。これらの姿勢矯正プログラムは、自然で適切な姿勢を得ることを目的としておりますが、フィットプリントを首や脊椎の重い疾病及び損傷の診断や処置に使用することはできません。推奨するエクササイズ/ストレッチの実行中に異常な痛みを感じた場合や、首や脊椎の損傷または疾病の疑いがある場合は、すぐに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

株式会社 iTONIX

Clinic Test
〒1234567
東京都 Tokyo
1234
1234567890

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		



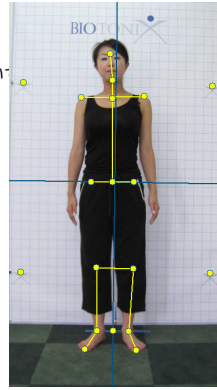
頭が前に
18.3° 出ています / 前に 2.9 cm 傾いて

両肩が後ろに
1.4 cm 傾いています

体幹が後ろに
6.2° 下がっています

骨盤が前に
16.5° 回旋しています

骨盤が前に
3.1 cm 傾いています



頭が右に
3.4 cm 傾いています

左肩が 2.0° 上がっています / 両肩が右に傾いています 1.7 cm

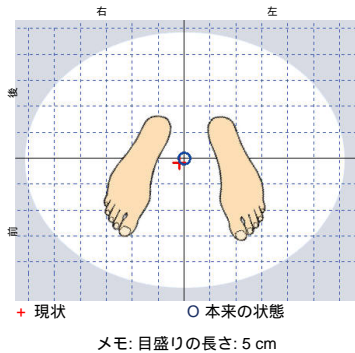
ヒップが左側に
0.6° 上がっています ヒップが左に 1.3 cm 傾いています

右膝が 0.7° 上がっています

右足が 21.8° 外旋しています

左足が 13.9° 外旋しています

身体の重心



1 頭が前に出ています

必要な運動:
強化 首の前部と、両肩甲骨の間
ストレッチ 首の後部と胸の前部

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、

3 骨盤が前にズれています

必要な運動:
強化 腿の裏側
ストレッチ 腿の前部

- 頭部は、3.6 kg の実重量が 7.6 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 31.6 kg の負荷に相当する場所に位置しています。

セッション 1 (第 1-4 週)

1. あごを胸の方へ動かし、首の後ろを伸ばす	30秒x3
2. あお向けで、あごをひく	15回x3
3. 両手にチューブを持ち、肩を前後に動かす	15回x3
4. 両側の胸筋を伸ばす	30秒x3
5. よつんばいになり、左脚を上げる	15回x3
6. よつんばいになり、右脚を上げる	15回x3
7. 左足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
8. 右足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
9. あお向けで、両膝を胸へ引き寄せる	30秒x3
10. 腹筋運動をする	15回x3

セッション 2 (第 5-7 週)

1. 手で頭を押さえ、首の後ろを伸ばす	30秒x3
2. 指であごを押す	15回x3
3. 両手にチューブを持ち、肩を前後に動かす	15回x3
4. 両側の胸筋を伸ばす	30秒x3
5. よつんばいになり、ウェイトを着けた左脚を上げる	15回x3
6. よつんばいになり、ウェイトを着けた右脚を上げる	15回x3
7. 左足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
8. 右足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
9. 正座した状態から背中を伸ばす	30秒x3
10. ダンベルを持ち、腹筋運動をする	15回x3

セッション 3 (第 8-10 週)

1. 手で頭を押さえ、首の後ろを伸ばす	30秒x3
2. 指であごを押す	15回x3
3. 両手にチューブを持ち、肩を前後に動かす	15回x3
4. 両側の胸筋を伸ばす	30秒x3
5. チューブを着けた左脚を後ろへ引く	15回x3
6. チューブを着けた右脚を後ろへ引く	15回x3
7. 左足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
8. 右足首を後ろに引き、ももの表側を伸ばす	30秒x3
9. 正座した状態から背中を伸ばす	30秒x3
10. ダンベルを持ち、腹筋運動をする	15回x3