

**九州初!**

# AI姿勢分析システムシセイカルテ導入

★ 会員の皆様どなたでも **1,100円(税込)**で測定可能!!  
 (パーソナル時に測定されますと、パーソナル料金+550円で測定可能となります)

MENU **SK** シセイカルテ 姿勢ハナコ 様 2021年7月29日分析

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	1.3度		
上半身の左右傾き			2.1度
下半身の左右傾き	1.8度		
頭の左右傾き	5度		
首の左右位置ずれ			0.8cm
肩の高さずれ			
胸の左右位置ずれ			1cm
腰の左右傾き	5.8度		
腰の左右位置ずれ	1.1cm		
O脚・X脚の度合い	O脚レベル2		



**気になる点①**  
 骨盤の右側が上がっており、腰や股や膝の右側の筋肉が緊張または短縮しているため、腰の右側の筋肉が固い可能性があります。右足を上にし、足を組む癖などはありませんか?腰や脚のストレッチをすると良いでしょう。

**気になる点②**  
 上半身が左に傾いており、背骨の歪みを引き起こす可能性があります。左側に肘をついたり、荷物を左手で持つ事が多くはありませんか?右側への側屈運動や、日常的な癖を改善すると良いでしょう。

**未来姿勢**

将来、**腹突き出し型姿勢**になる可能性が高いです  
 背中が丸まって、さらに骨盤が後ろに傾いてお腹が前に出ています。腰背部痛の原因となり得る姿勢です。また、頭が前に出ているので、頭痛や首スジ肩こりの原因にもなり得ます。骨盤が傾いているとお腹がぼっこり前に出て、太って見えてしまうこともあります。腹筋群の筋力不足や、太もも後ろの柔軟性低下が主な原因の一つと考えられます。腹筋群の筋肉を鍛えたり、太もも後ろをストレッチしましょう。

● 筋力が硬くなりやすい部位  
 ● 脂肪がつきやすい部位

**おすすめエクササイズ**

**SK 大胸筋ストレッチ**

腹突き出し型姿勢にならないために

**大胸筋ストレッチ**  
 胸の筋肉のストレッチです。座った姿勢で胸をしっかりと開き、胸の筋肉が伸びていると感じましょう。この時、背中が丸まらないよう注意しましょう。

**SK 体幹回旋エクササイズ**

腹突き出し型姿勢にならないために

**体幹回旋エクササイズ**  
 斜めに走る腹筋を鍛えるエクササイズです。床に仰向けになり、両膝をたてます。股関節からではなく、腹筋から身体を捻ります。肩が浮かないように注意しましょう。

あなたにおすすめのエクササイズが分かる

## SK シセイカルテ

**AI姿勢分析でカラダの歪みを可視化!**

未来姿勢

重心分析

姿勢分析

姿勢分析をご希望の方はお気軽にスタッフまでお声がけください☆