

ANC アリーナ 姿勢測定会

■ 日時 7/5(土)～7/13(日)

受付・お支払は 9:00～20:30

所要時間:測定から説明まで5分程度

■ 料金 300 円<受付レジにてお支払い下さい>

■ 場所 ANC アリーナ 1F ロビー

■ 対象 どなたでも<予約不要>

身体の ゆがみ がすぐわかる！

AI姿勢分析で身体のゆがみが数値化され弱点や改善のヒントがわかります

測定

分析

立位左側面

立位正面

スコア 74 / 100

同世代ランク B

姿勢分析

全身の左右傾き

上半身の左右傾き

下半身の左右傾き

頭の左右傾き

首の左右位置ずれ

肩の高さずれ

胸の左右位置ずれ

腰の左右傾き

腰の左右位置ずれ

O脚・X脚の度合い

気になる点①

上半身が後ろに傾いている可能性があります。上半身のストレッチや、太ももの内側の運動を行うと良いでしょう。

気になる点②

下半身が左に偏っており、骨盤（股関節）・膝関節・足関節の一部もしくは各関節で歪みが生じている可能性があります。立っている時、左右で偏りはありますか？均等に体重をかけるようにすると、良い姿勢に近づきます。

重心位置

未来姿勢

歩き方

現在の歩き方推定：後重心歩行

理想の歩き方

おすすめエクササイズ

腰伸ばしストレッチ

デッドリフト

アドバイス

腹突き出し型姿勢にならないために腰の筋肉のストレッチです。壁に両手をつけて、肩幅より少し広く両足を開きます。膝を曲げて、お尻を後に引き込みます。

腹突き出し型姿勢にならないためにお尻を鍛えるエクササイズです。立った姿勢で足を肩幅に開き、股関節から上半身を曲げます。腰が丸まらないように注意しましょう。

測定 → 分析 → 解説 → アドバイス を受けて

今の自分を知ることが健康への第一歩



ANC アリーナ

TEL:0263-73-1600

〒399-8204

安曇野市高家4500-1



ホームページ



Instagram