

姿勢測定会

ANC アリーナ

■ 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

スコア 74 /100点 同世代ランク B

姿勢分析

立位正面

左 右

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
肩の左右位置ずれ
腰の左右傾き
腰の左右位置ずれ
O脚 X脚の度合い

重心位置

未来姿勢

おすすめエクササイズ

腰伸ばしストレッチ レッチ

デッドリフト フット

アドバイス

解説

気になる点①
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。

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考えられます。立っている時、左右で偏りはありませんか？均等に体重をかけようようにすると、良い姿勢に近づくでしょう。

歩き方

現在の歩き方推定: 後重心歩行 理想の歩き方

重心位置

腰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。壁に両手をついて、肩幅より少し広く両足を開きます。腰を曲げて、お尻を後に引きます。

腰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