

からだの歪み・バランス

無料測定会



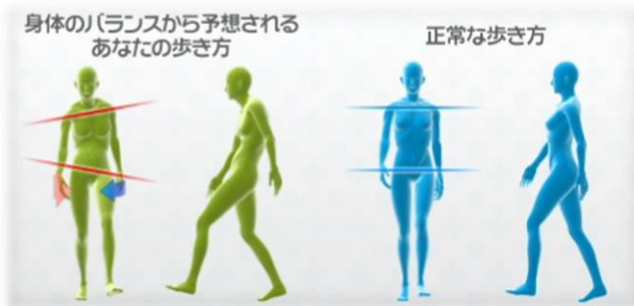
日時 12月11日(月)

午前 10:00~12:00 午前・午後 各定員

午後 13:00~15:00 先着20名様

場所 阿倍野区民センター 集会室1

"動作分析により簡単かつ正確にからだの歪みやバランスを測定できます!!"



骨盤のゆがみ度

筋肉の前後左右のバランス

脂肪の付きやすい部位予測

歩行状態予測

関節の動作範囲

未来体型予測

さらに専用高精度型体組成計を連動しており、『体脂肪率』や『部位別の筋肉、脂肪量』、『基礎代謝量』なども測定することができます。詳しくは裏面の測定結果表をご覧ください!



歪み・バランス・クセ など

ご自分のからだの状態を知っていただき

専門の測定員が測定結果に基づいて



測定には約12分程かかります。
お1名様ずつ順番に受付いたします。

お一人おひとりに適した『からだを整える為の運動』や『日常生活の中で意識すべきポイント』などをお伝えします。

【貴方に合った改善方法をアドバイスします】



こんなに詳しくご自分の身体のことがかかります！！

THE BODY CONDITIONER

測定日時	ID
2016年 6月 7日	123412340000

胸筋の硬さ ★★

胸の筋肉が硬くなっています。このまま硬くなり続けると、肩が前に出ていわゆる猫背になる恐れがあります。また、肩こりの原因になることもあります。

体側バランス ★★

ウェストの左右バランスに差があります。鏡の前で左右のウェストラインを見比べてみてください。違いはありませんか？

体側柔軟性 ★★

体側の柔軟性が不足しています。わき腹から背中にかけての筋肉が硬くなりやすく、腰痛の原因になることもあります。

上体左右捻じれ ★★

上体の左右の捻じれは許容範囲です。しかし左右のバランスは靴を持つ手や、立ち方・座り方で簡単に崩れてしまいます。均整の取れた生活を心がけましょう。

下半身 ★

臀部から太腿後ろ、ふくらはぎにかけての筋肉が硬くなっています。下半身の筋肉の活動が低下し、疲労物質・老廃物が溜まりやすく、むくみやセルライトの原因となります。座りっぱなしだったり、ハイヒールの靴をよく履いてはいませんか？

筋肉が固くなりやすい箇所

肩の歪み度 ★

肩の左右バランスがかなり崩れ、左の肩がかなり高くなっています。普段物をどちらかだけで持つことはありませんか？この左右バランスが崩れた状態であると、肩こりや、腰痛、頭痛疲労など、様々な症状が現れることがあります。

肩の異常 ★

右肩をかばってかなり体を左に傾けています。右肩の障害や肩こり、さらには腰痛を引き起こす原因にもなります。

背中の丸まり ★★

背中（背柱）の柔軟性は衰えています。

骨盤左右バランス ★★

骨盤が歪にぶれやすい状態です。普段片方に重心をかけて立っている事や脚を組んで座ることが多くないですか？骨盤が歪にずれている場合も考えられます。

骨盤の捻じれ ★

骨盤の捻じれがかなりあります。左の骨盤がより後ろに傾いているようです。

からだバランス・スコア

28 / 100

計測結果

胸上げ		
左	右	
157°	145°	
側屈		
左	右	
上体 39°	43°	
腰 5°	10°	
前屈		
上体 108°		
腰 36°		
もも上げ		
左	右	度
10°	16°	26°

D2-1 脂肪が付きやすい箇所

コンディショニング

アブダクション

右肩が床に落ちないように横向きに寝転がり下にある脚を軽く曲げます。上にある脚を膝を伸ばしたまま、息を吐きながらゆっくりと上げていきます。骨盤が動かないように注意します。息を吸いながらゆっくりと元に戻ります。

側屈

両手を頭の後ろに置きます。息を吐きながらゆっくりと左に身体を倒していきます。左のわき腹を意識します。息を吐ききったらゆっくりと元に戻ります。

体重	75.75 kg	項目名	設定値	項目名
BMI	25.0	年齢	56才	性別
		身長	174.0 cm	ウエス

スポーツ大好きアスリートにも！

姿勢改善！スタイルアップにも！

腕	筋肉量 1.55 kg 筋肉率 38.1 % 低い	左腕	筋肉量 1.20 kg 筋肉率 33.3 % 低い
脂肪量 1.24 kg		脂肪量 1.17 kg	

3次元センサで体の動作をとらえ、身体の歪みやバランスを正確診断！
わかりやすいポイント表示、点数評価により、コンディショニングの効果が把握できます。

基礎代謝量 1550 kcal 基礎代謝基準値 1629 kcal 標準	右腕 筋肉量 6.00 kg 筋肉率 52.5 % 標準	左腕 筋肉量 5.75 kg 筋肉率 52.5 % 標準
推定骨量 2.70 kg	脂肪量 2.97 kg 脂肪率 26.0 % 高い	脂肪量 2.97 kg 脂肪率 26.0 % 高い
水分量 39.45 kg		

ご年配の方の健康維持にも！

大阪市立 阿倍野区民センター

〒545-0052
大阪市阿倍野区阿倍野筋4-19-118
TEL : 06-4398-9877
URL : http://abeno-cc.net/

阿倍野区民センター
ホームページURL

