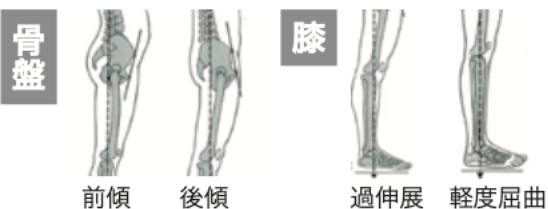


THE SLOW[®] SCAN ボディチェックシート

様

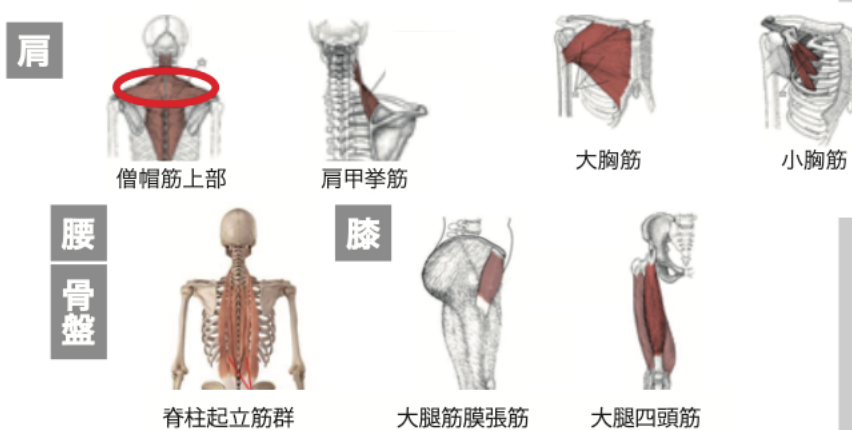
1 姿勢 SCAN

- 肩: 正常 猫背 頭部前
 骨盤: 正常 前傾 後傾
 膝: 正常 過伸展 軽度屈曲

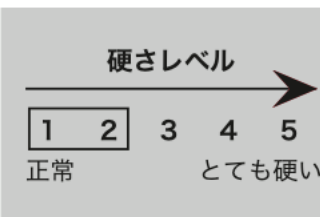


2 筋肉の硬さ SCAN

- 肩: 僧帽筋上部 & 肩甲挙筋(右: 左:)
 大胸筋(右: 左:) 小胸筋(右: 左:)
 腰・骨盤: 脊柱起立筋群(右: 左:)
 膝: 大腿四頭筋(右: 左:) 大腿筋膜張筋(右: 左:)



memo

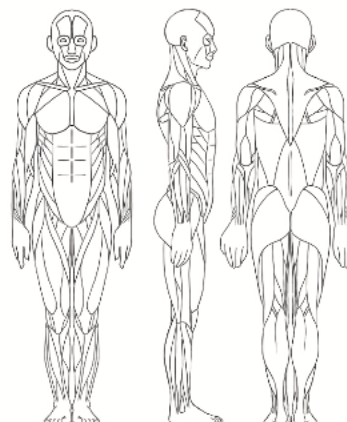


3 動作の癖 SCAN

- 肩<バンザイ>: 正常 腰が反る 腕上がらない
 腰・骨盤<キャットカウ>: 正常 反れない 丸まらない
 膝<スクワット>: 正常 膝内側 膝開く
 股関節<スクワット>: 股関節から動く 膝から動く
 足首<スクワット>: 常に足首に力が入る 足首に力が入らない



ストレッチが必要な筋肉



トレーニングが必要な筋肉

