

ビーフィット スタイルチェック

日付： 年 月 日 氏名 様

1 静的姿勢

※外くるぶしの2cm前を基準 ※機能していない（不活性）

チェック	タイプ	状態	緩める	鍛える	必須トレーニング種目（例）
足裏	□正常				
	A	□扁平足orハイアーチ	各アーチ	・指、足裏 ・後脛骨筋	スクワットで親指おす
骨盤 腰	□正常				
	B	□前傾（肋骨開く） ※大腿骨垂直	・脊柱起立筋群（腰部） ・腸腰筋 ・大腿直筋 ・大腿筋膜張筋	・腹筋群 ・大臀筋 ・ハムストリングス	コア種目 ヒップレイズ
	C	□前傾（肋骨開く） ※大腿骨前傾	・脊柱起立筋群（腰部） ・腸腰筋 ・大腿直筋 ・大腿筋膜張筋 ※ハムストリングス	・腹筋群 ・大臀筋 ※ハムストリングス	コア種目 デッドリフト（スティフレック）
	D	□後傾 ※スウェイバック ※大腿骨前傾	※ハムストリングス	・腹筋群 ・大臀筋（弱化） ・腸腰筋 ・多裂筋 ※ハムストリングス	コア種目 デッドリフト（スティフレック） スクワット・ランジ
	E	□後傾	・ハムストリングス ・大臀筋	・腹筋群 ・大臀筋（弱化） ・腸腰筋 ・多裂筋	コア種目 デッドリフト（スティフレック） スクワット・ランジ
大腿骨	□正常				
	F	□内旋	・大腿筋膜張筋 ・外側広筋	・深層外旋六筋 ・大臀筋（上部）・中臀筋（後部） ・外側ハムストリングス	（膝90度）クラム 前傾ランジ（膝外から押す） ハムストリングスヒップレイズ（外旋）
	G	□外旋	・深層外旋六筋 ・大臀筋（上部）・中臀筋（後部） ・外側ハムストリングス	・中臀筋（前部） ・小臀筋 ・内転筋群	前傾ランジ（膝内から押す）
	H	□外転	・中臀筋	・内転筋群	アダクション ※足裏の体重配分をニュートラル
	I	□内転	・内転筋群	・中臀筋	前傾ランジ（膝外から押す）
膝	□正常				
	J	□過伸展	・大腿四頭筋（大腿直筋）	・ハムストリングス ・大臀筋	ハムストリングスヒップレイズ ヒップレイズ
K	□軽度屈曲	・ハムストリングス ・下腿三頭筋	・大腿四頭筋（内側広筋）	※レッグエクステンション&レッグレイズ	
背骨	□正常				
	L	□過屈曲		・脊柱起立筋群（上背部） ・多裂筋	ブルダウン
肩 肩甲骨	□正常				
	M	□猫背	・大胸筋 ・小胸筋 ・広背筋	・僧帽筋下部 ・僧帽筋中部 ・菱形筋 ・脊柱起立筋群（上背部） ・棘下筋	ローイング（前から） ブルダウン 四つ違い肘膝タッチ（伸ばす方） インナートレーニング
頭部	□正常				
	N	□頭部前方位 ※口呼吸(舌が下)	・頸部伸筋群	・頸部屈筋群	ブルダウン ※チンイン（頭部ニュートラルポジション）

2 動的姿勢

※動きを見ると同時にお客様にも症状を実感していただく

チェック動作	状態	タイプ	備考
バンザイ バンザイスクワット	□正常		
	□腕上がらない	L・M 猫背	※肩痛出やすい
	□腰が反る □腰が丸くなる	B・C 反り腰 D・E 丸腰	※腰痛出やすい ※腰痛出やすい
キャットカウ	□正常		
	□胸椎が反れない	L・M 猫背	※肩痛出やすい
	□腰が反れない □腰が丸まらない	D・E 丸腰 B・C 反り腰	※腰痛出やすい ※腰痛出やすい
前傾ランジ	□正常		
	□膝内側	F・I 股関節内旋・内転	※骨盤前傾しやすい
	□膝外側	G・H 股関節外旋・外転	※骨盤後傾しやすい

メモ