

# 体态评估测量报告

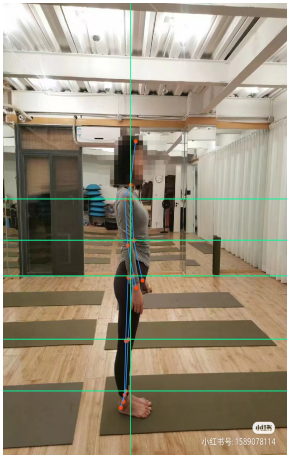
姓名: Z  
身高: 162 cm  
BMI测量值

性别: 女  
体重: 55 kg

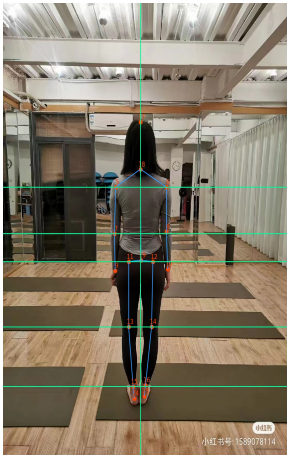
年龄: -  
测量时间: 2024-07-14

20.9 (正常)

正面照片



右侧照片



## 体态综合概览

- 头部前伸
- 颈部前倾
- 肩部不平 (左肩略高)
- 轻度驼背
- 骨盆前倾

## 体态详细列表

参数数据	测量值	正常范围	结论
头部前倾角	-	0° ~ 5°	前倾
头部前伸角	-	0° ~ 5°	前伸
肩部高低角	-	0° ~ 2°	肩部不平
胸椎角	-	20° ~ 40°	正常
腰椎角	-	30° ~ 40°	正常

# 体态评估测量报告

骨盆前倾角	-	0° ~ 5°	前倾
双腿对齐度	-	0° ~ 2°	正常

## 评估分析说明

您可能存在以下体态问题：

- 头部前伸
- 颈部前倾
- 左肩略高
- 轻度驼背
- 骨盆前倾

## 改善建议

**\*\*日常习惯注意事项\*\***

1. 避免长时间低头看手机或电脑，建议每隔30分钟休息一下，做颈部拉伸。
2. 保持正确的坐姿和站姿，背部挺直，肩膀放松。
3. 使用符合人体工学的桌椅，调整合适的高度。

**\*\*训练动作建议\*\***

1. **\*\*颈部拉伸\*\***：每天做颈部前屈、后仰、左右侧屈及旋转拉伸，每个动作保持15秒，重复3次。
2. **\*\*肩胛骨挤压\*\***：站姿或坐姿，双手自然下垂，将肩胛骨向后挤压，保持5秒，重复10次。
- 3.
- \*\*猫牛式伸展\*\***：跪在地上，双手放在肩膀下方，双膝在臀部下方，交替进行拱背（猫式）和凹背（牛式），每个动作保持5秒，重复10次。
- 4.

# 体态评估测量报告

**\*\*胸椎伸展\*\*：**平躺在泡沫轴上，泡沫轴放在上背部，双手抱头，轻轻向后伸展，保持15秒，重复3次

。

5. **\*\*骨盆前倾纠正\*\*：**桥式练习，每天做3组，每组15次。