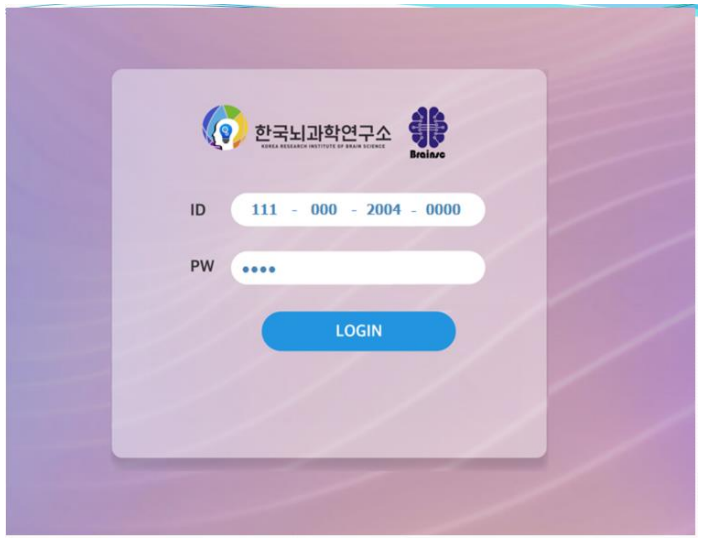
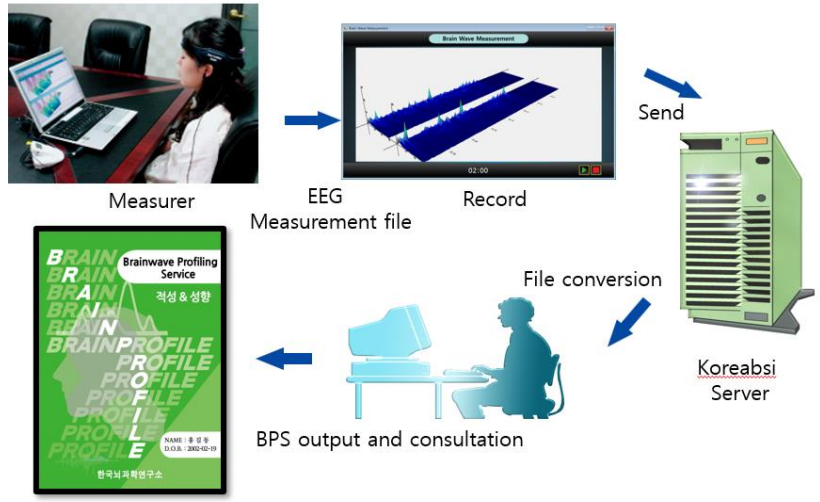
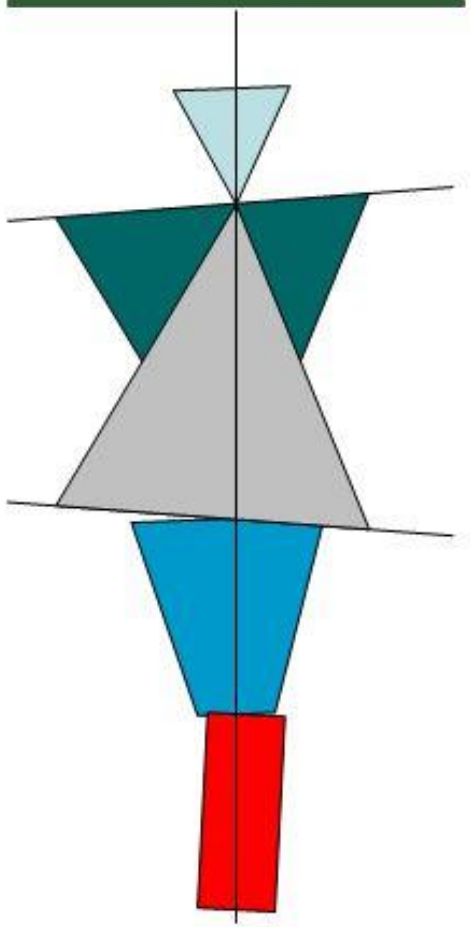
5. BAS(Body Shape Analysis Service) 측정 순서와 구성



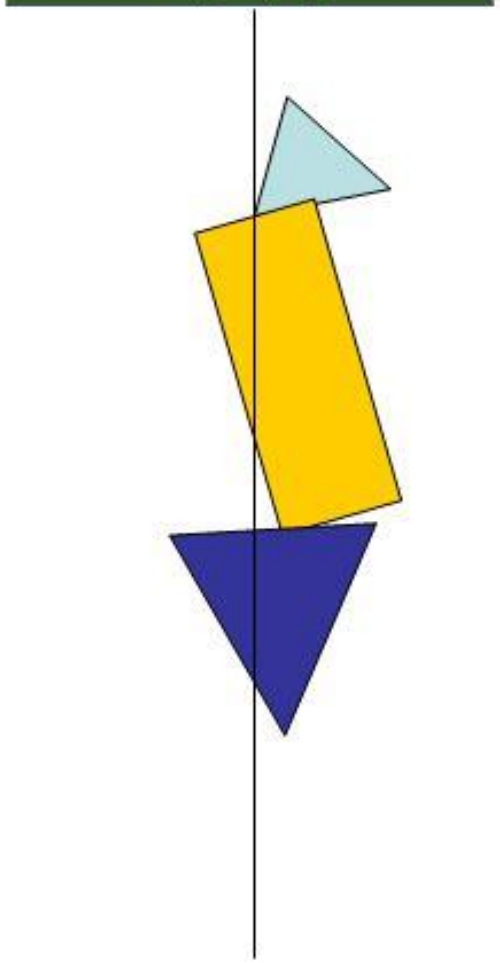


스틱 모형도

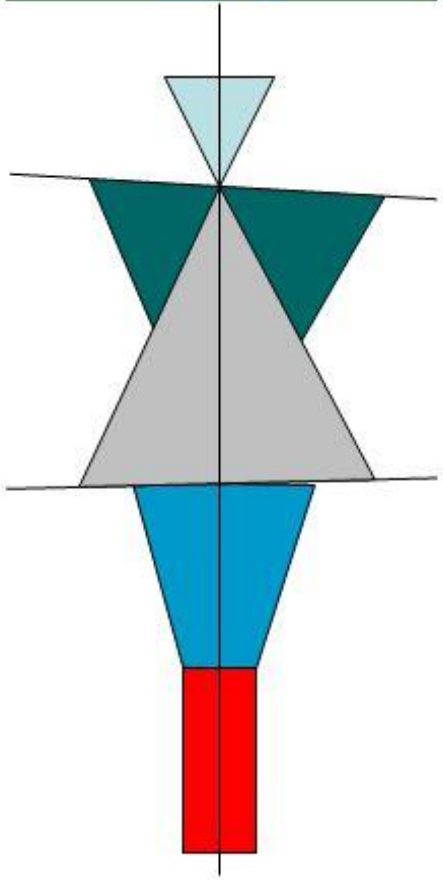
전면 스틱 모델



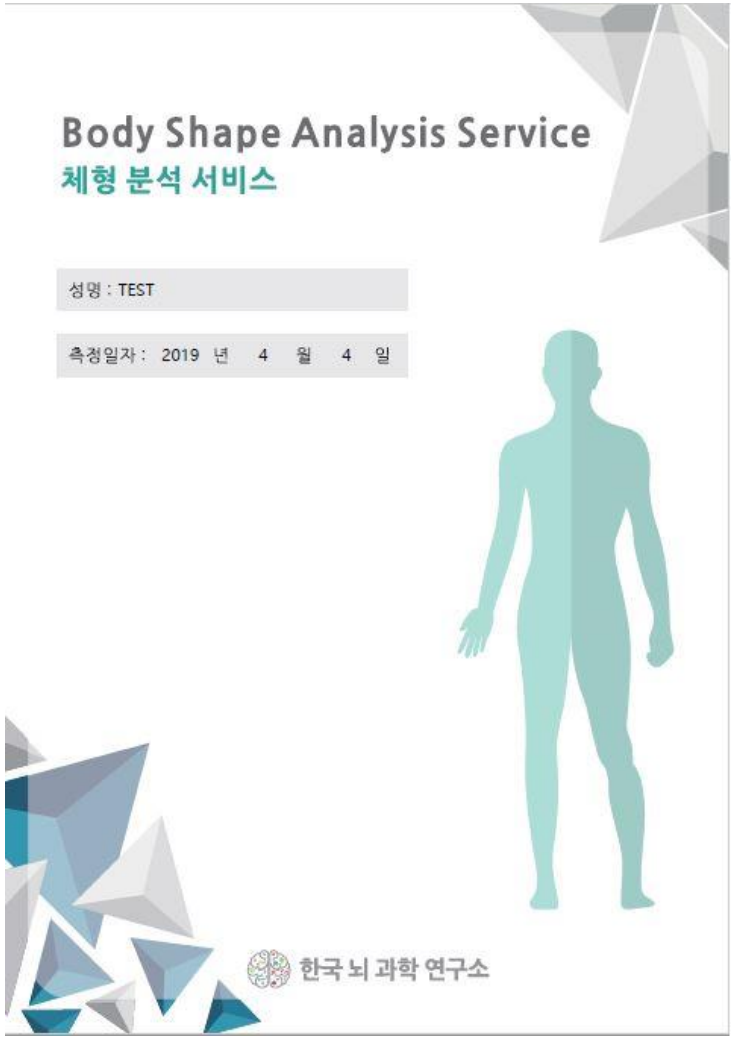
측면 스틱 모델

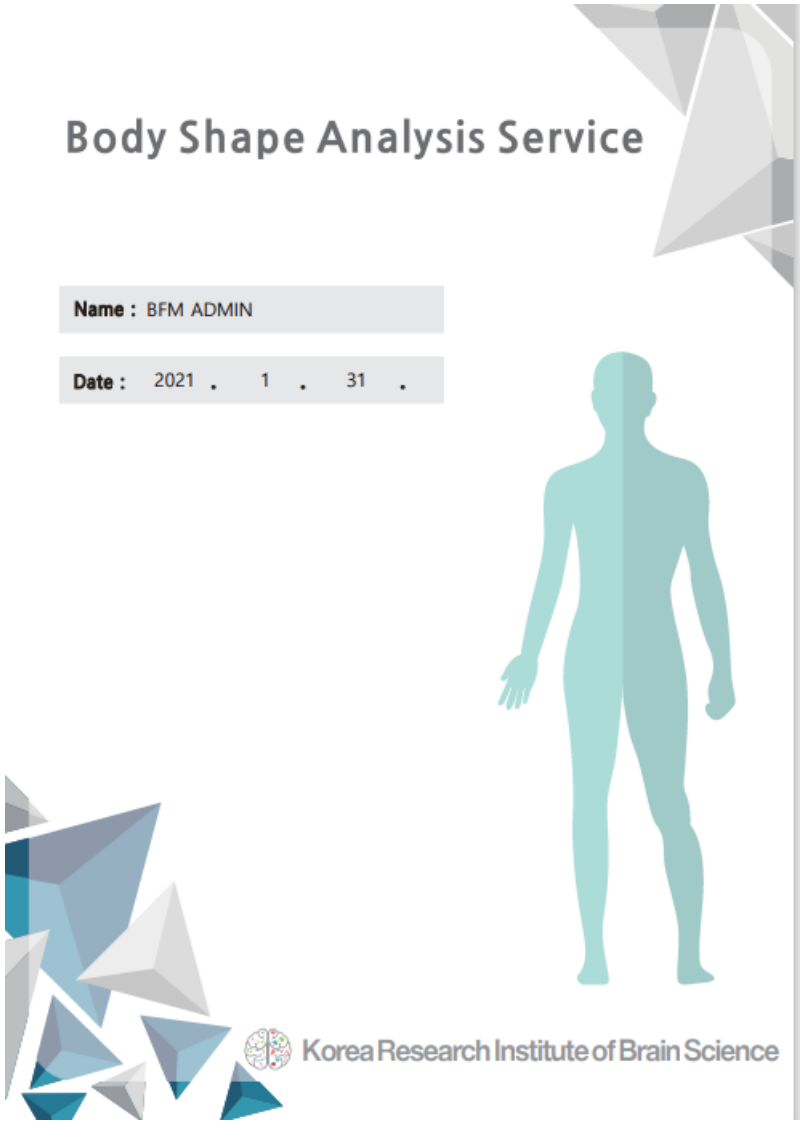


전면 스틱 모델



BAS(Body Shape Analysis Service) 구성





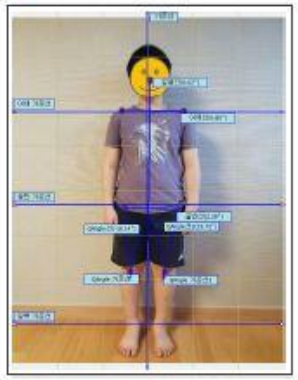
BAS구성

Body Shape Analysis Service
체형 분석 서비스

이름	생년월일	성별	측정일자
TEST	2019-04-04	남	2019-04-04

Ⅰ. 전면 체형 분석

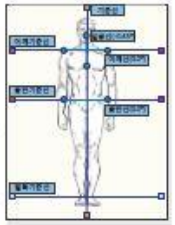
» 전면 사진



» 전면 측정 결과

측정항목	방 향	측정값
전면 얼굴 기울기	좌측으로	0.62
전면 어깨 기울기	좌측으로	0.85
전면골반 기울기	좌측으로	2.39

» 전면 표준 자세



☞ 정면 좌우비대칭은 균형이 잡혀야 할 척추나 골반이 틀어져 얼굴이나 어깨가 한쪽으로 기울어져 있는 것입니다.

☞ 잘못된 자세나 습관으로 인해 나쁜 자세가 굳어져 부자연스럽게 느껴집니다.

☞ 좌우비대칭의 자세는 피로와 몸의 근육 긴장도를 유발하여 인체의 통증과 스트레스를 증가시킵니다.

☞ 표준자세와 비교하여 바른자세를 유지하시길 바랍니다.

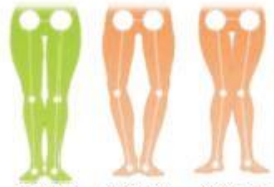
» 전면 자세 분석

바른 자세	운동법
파란색 기준선을 따라 양다리 사이를 통과해 배꼽, 가슴뼈, 얼굴인중, 코끝 한가운데로 지나가며, 파란색 기준선 좌, 우 몸통 의 넓이가 동일한 좌우대칭의 바른자세입니다. 평소에 올바른 자세, 생활습관, 걸음걸이 습관과 성장 체조를 통하여 현 상태를 유지해 주시길 바랍니다.	

전면 골반 기울기	운동법
골반의 좌우 불균형에 영향을 끼친 근육의 신전 및 단축을 바로잡기 위한 검사로 골반의 좌우 기울기를 살펴봄으로 골반의 비틀림과 척추 측만이 주는 영향을 살필 수 있습니다. 골반 좌우 비대칭은 요통과 다리 통증의 원인이 됩니다.	

Ⅱ. 다리 형태 분석

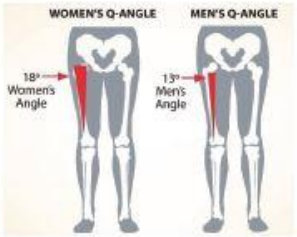
» X형 다리



X형 다리는 바로선 자세에서 대퇴부에서 무릎까지는 닿아 있고, 무릎아래가 모아지지 않는 다리모양입니다. 보행 시 다리 안쪽에 체중이 집중되어 발 아치가 무너지는 결과를 가져오기도 합니다. 잘못된 걸음걸이 습관, 다리를 꼬고 앉는 자세, 발끝을 안쪽으로 향해 서는 버릇 등에서 비롯됩니다. X형 다리의 경우는 기능적 평발과 유관하기 때문에 신경학적인 문제를 유발하게 되니 성장기 때 바로 잡아 주어야 합니다.

» Q-Angle : -18.14° / 19.72°

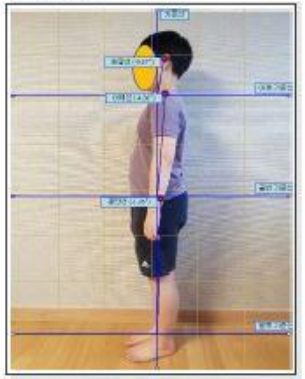
골반과 슬개골의 중앙을 잇는 선과 경골 조면과 슬개골의 중앙을 잇는 선이 만나서 이루는 각으로 골반의 벌어짐과 뒤틀림, 발의 회내/외로 인한 다리의 변형과의 상관관계를 볼 수 있는 검사입니다.
남성은 골반표면적이 넓은 반면 여성은 남성보다 골반 폭가 넓고 짧으며 천골이 더 기울어져 있습니다.
정상각도는 남자 15도 내외, 여자는 20도 내외입니다.
경골의 비틀림이나 대퇴부 전경의 증가일 경우이며 과도한 Q angle의 증가나 감소는 무릎과 골반 그리고 허리 통증의 원인이 됩니다.



» 거북목 형태 분석

Ⅲ. 측면 체형 분석

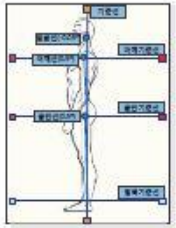
» 측면 사진



» 측면 측정 결과

측정항목	방 향	측정값
측면 목 기울기	후방으로	9.57
측면 등 기울기	후방으로	4.30
측면 골반 기울기	후방으로	1.35

» 측면 표준 자세



☞ 측면 표준자세 기준으로 목, 등, 골반 등 이 전, 후로 기울어질 경우 일자목, 곱은 등, 골반 뒤틀림 등이 발생할 수 있습니다.

☞ 경추의 이상으로 두통, 목이나 견갑골의 통증, 어깨와 팔, 손가락이 저리고 당기는 현상이 나타납니다.

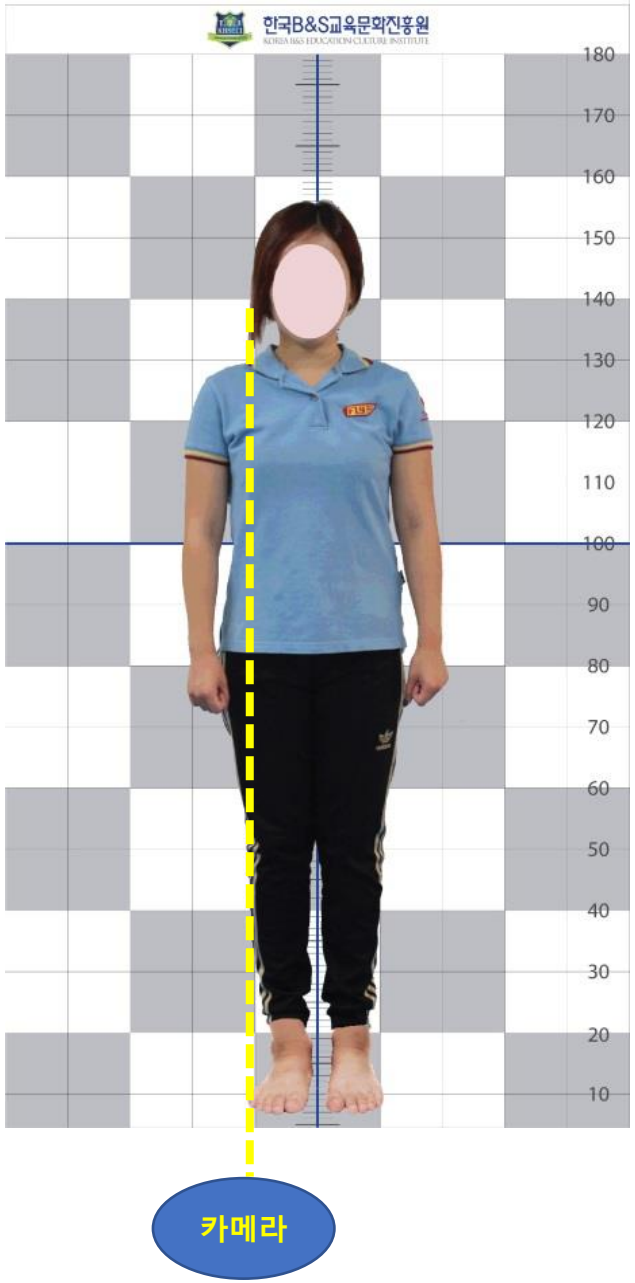
☞ 바르지 않는 자세로 스마트폰이나 컴퓨터를 오래 사용하거나, 장시간 의자에 앉아 있는 학생, 회사원에게서 많이 발생합니다.

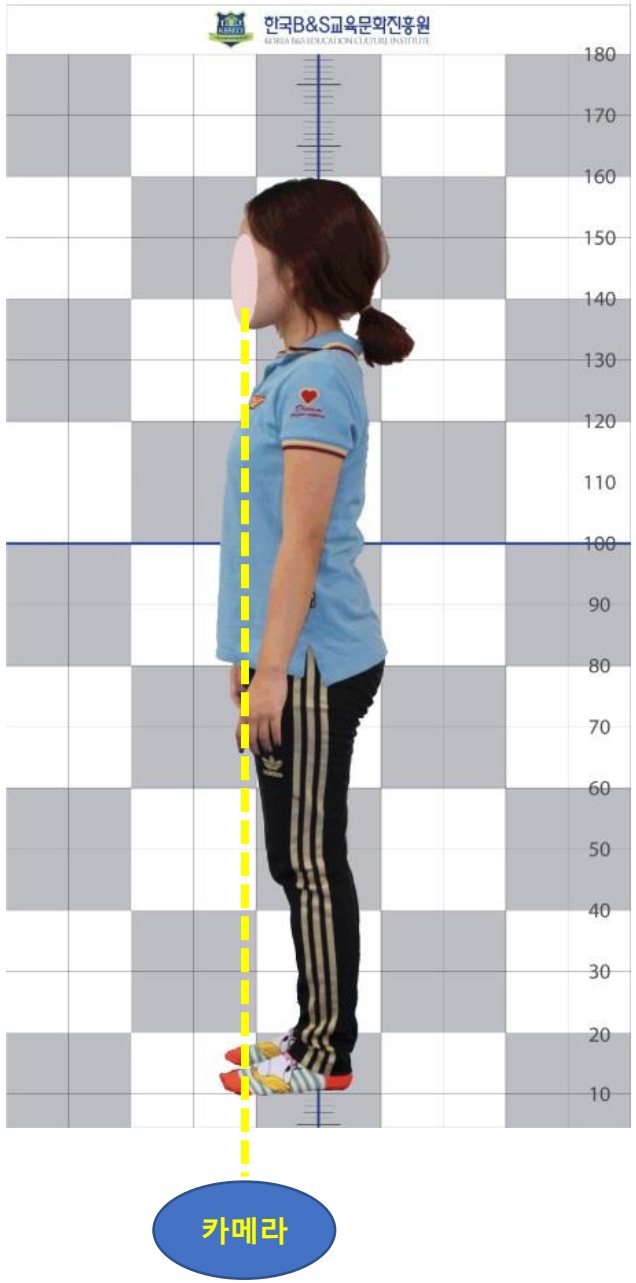
☞ 측면 표준자세와 비교하여 현재 상태를 점검하시고, 바른자세를 유지하시길 바랍니다.

» 측면 자세 분석

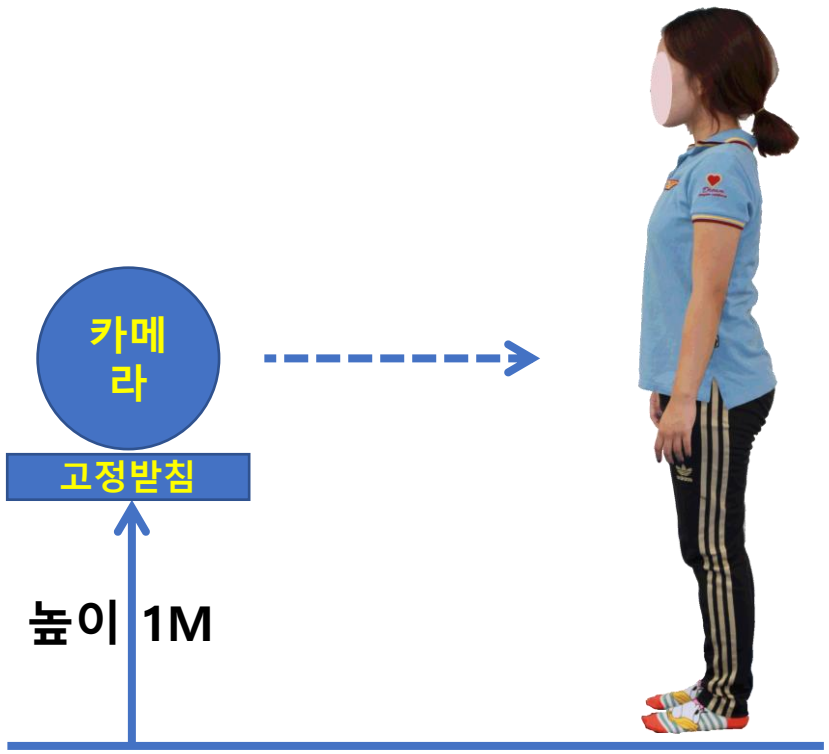
항목	분류	비고
얼굴	정면자세의 귀의 중간에서 아래로 이어진 파란색 선 중심으로 어깨 중간의 선과 거리가 2.5~4.9cm 로 일자목 경후군이 진행중인 상태입니다. 일자목이란 정상적인 경추 구조인 C형 구조와는 달리, 경추의 증격이나 만성적인 부적절한 자세로 인해 경추 주위 근육의 경직 등으로 일자 형태로 변하는 것을 말합니다. 일자목에 대한 관리가 이루어지지 않으면 구부정한 모습을 보이며, 방치할 경우 척추질환으로 이어질 가능성이 높아집니다. 잘못된 자세를 교정하고 관리하여 바른 자세를 유지할 수 있도록, 각별한 관심과 주의가 필요합니다.	
등	골반이 뒤쪽으로 기울어지고 허리와 등의 만곡이 감소되어 등이 편평하게 보입니다. 이로 인해 몸을 앞으로 구부릴 때 추간판이 허리 뒤쪽으로 밀리는 압력이 정상인보다 높아지기 때문에 많은 경우 심각한 요통증상을 동반할 수 있습니다.	
골반	파란색 기준선의 복사뼈 바로 앞쪽, 무릎 슬개골 바로 뒤쪽, 엉덩이 중앙을 통과하는 것이 바른 자세입니다. 평소에 보행습관, 의자나 소파에 앉을 때 다리를 꼬지 않고 C자형의 허리자세로 앉습니다. 바른 자세는 근육량의 유무와도 상관성이 있으며, 평소 충분한 영양섭취와 적당한 운동을 하시길 바랍니다.	

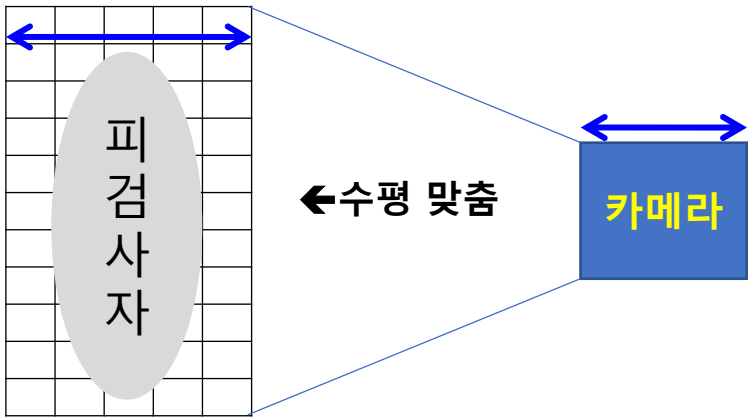
측정방법


한국B&S교육문화진흥원
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
카메라


한국B&S교육문화진흥원
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
카메라

사진촬영



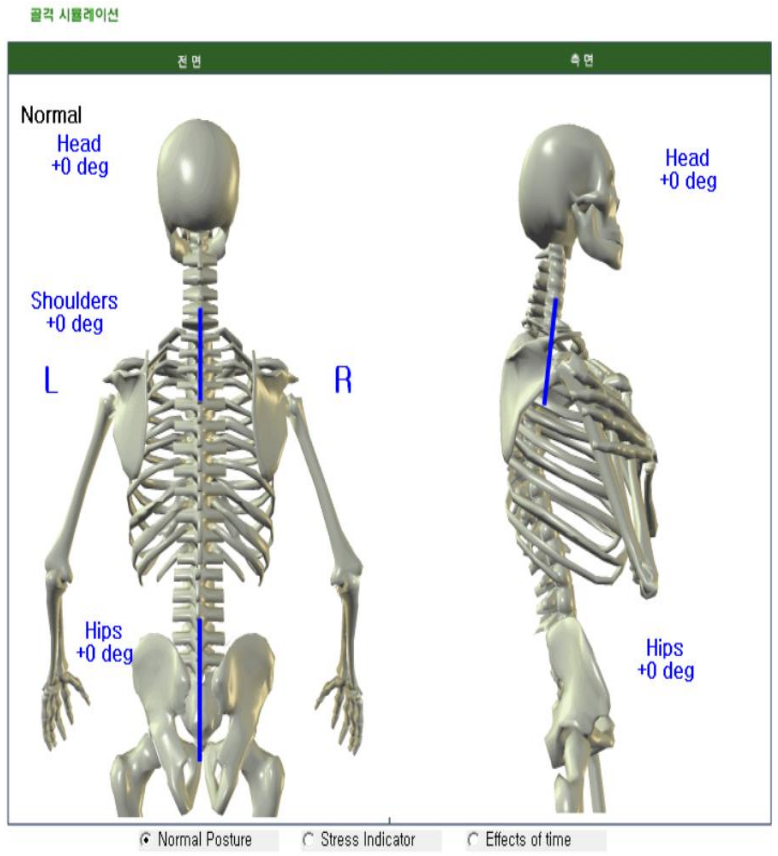
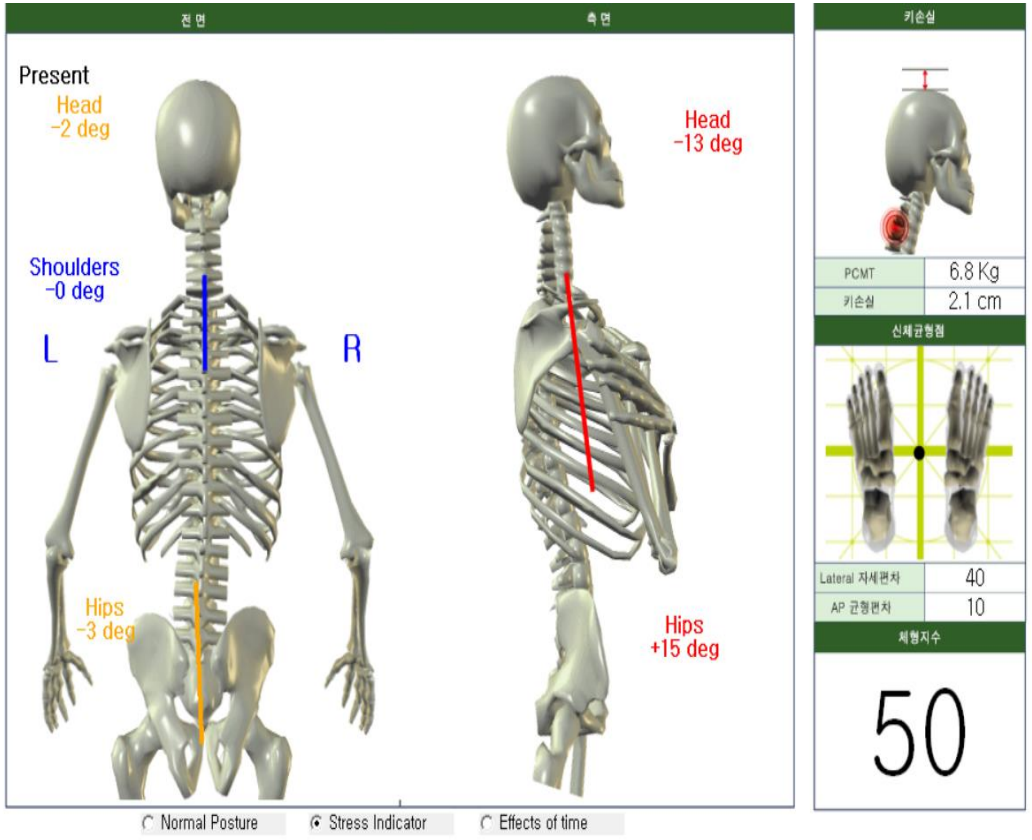


●카메라는 1M 정도의 높이에 받침을 설치하여 촬영 시 흔들리지 않도록 고정 합니다.

●카메라의 상단의 수평을 피사체 뒤 스크린의 격자에 잘 맞춘다.

골격

정상골격



틀어진 골격