

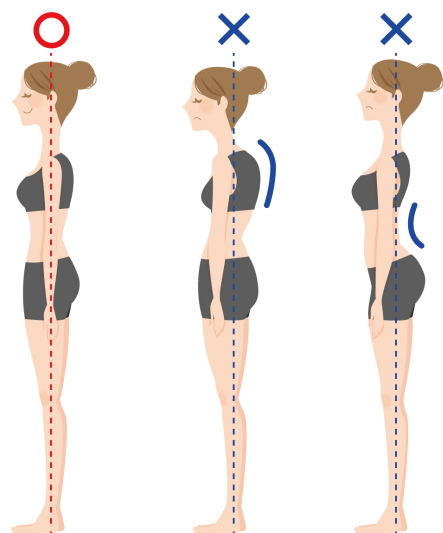
まっすぐ・メリハリ美脚へ！

正しい姿勢のポイント

綺麗な姿勢を身につけて、あなたも美脚美人へ♡

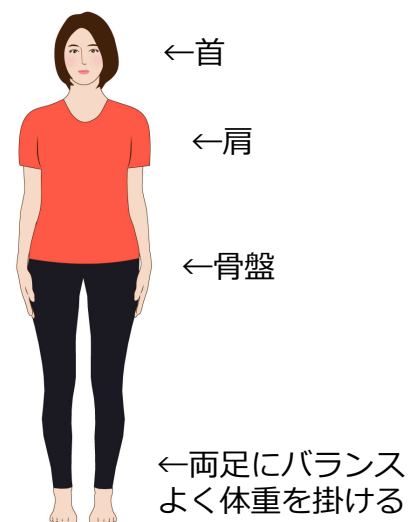
立ち姿勢のポイント（横向き）

猫背や反り腰は、脚に負担がかかり太脚、O脚が改善しない原因の一つです。『耳・肩・腰・太もも中央・膝・外踝』が真っ直ぐなラインになるような姿勢を意識して下さいね。



立ち姿勢のポイント（正面）

正面の姿勢の歪みは、左右差チェックが大切です。首や肩の傾き、骨盤の高さは揃っていますか？普段から、左右の脚にバランスよく体重をかけて立つようにしましょう。



座り姿勢のポイント

座っている時間が長い場合は、座り姿勢も意識しましょう。骨盤を立てて、背筋をスッと伸ばし、膝と足首が90度になる姿勢で座りましょう。

