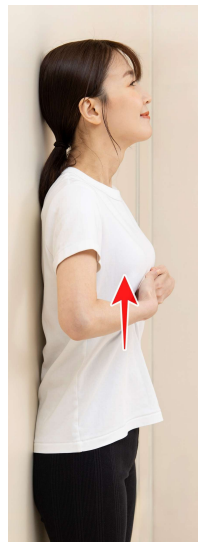
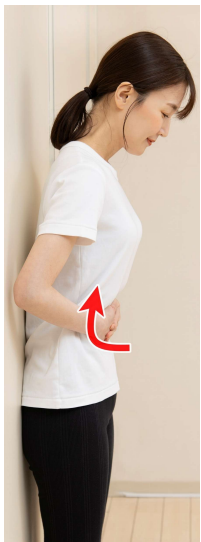


10. 秘密セルフケアを大公開!

肩こり・腰痛改善と小顔・下半身痩せが同時に叶う方法



1.普通に立った状態を確認します。多くの人は、くるぶしより前に大転子が位置しており、前傾姿勢が強くなっています。



2.お腹をへこませ、お尻を後ろに引くようにして、軽くお辞儀をするような姿勢をとります。

3.くるぶしと大転子が垂直になるように上体をまっすぐに保ちます。このとき、腹横筋（ハラマ筋）を使ってお腹を引き上げます。



4.最後に肩を自然に落とし、顎をやや上向きにして、視線は正面に向けます。