



# 美脚が崩れる原因

～原因の理解～

原因はたくさん

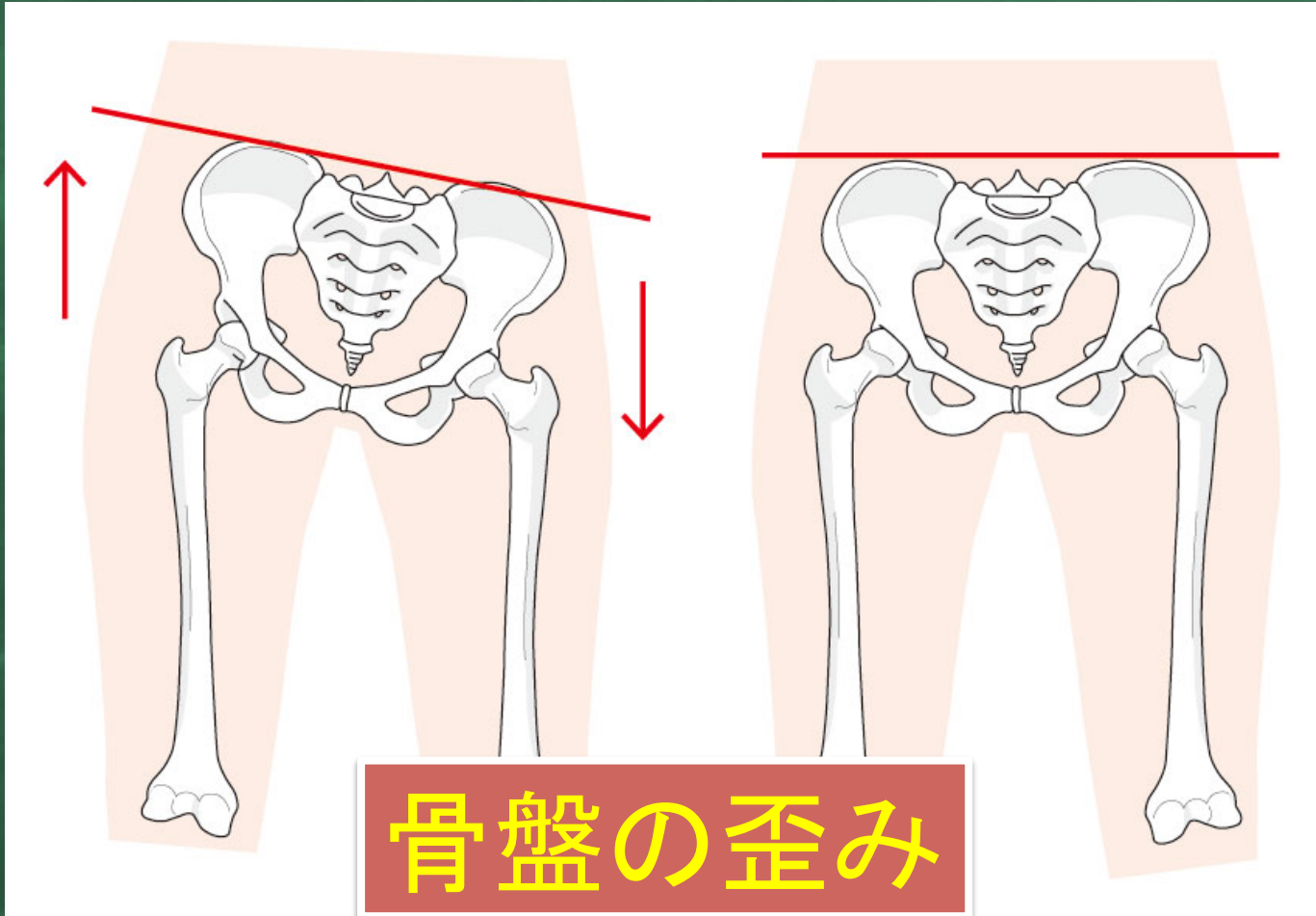
# 美脚が崩れる原因は主に2つ

- 脚のラインの問題
- 脚のサイズの問題

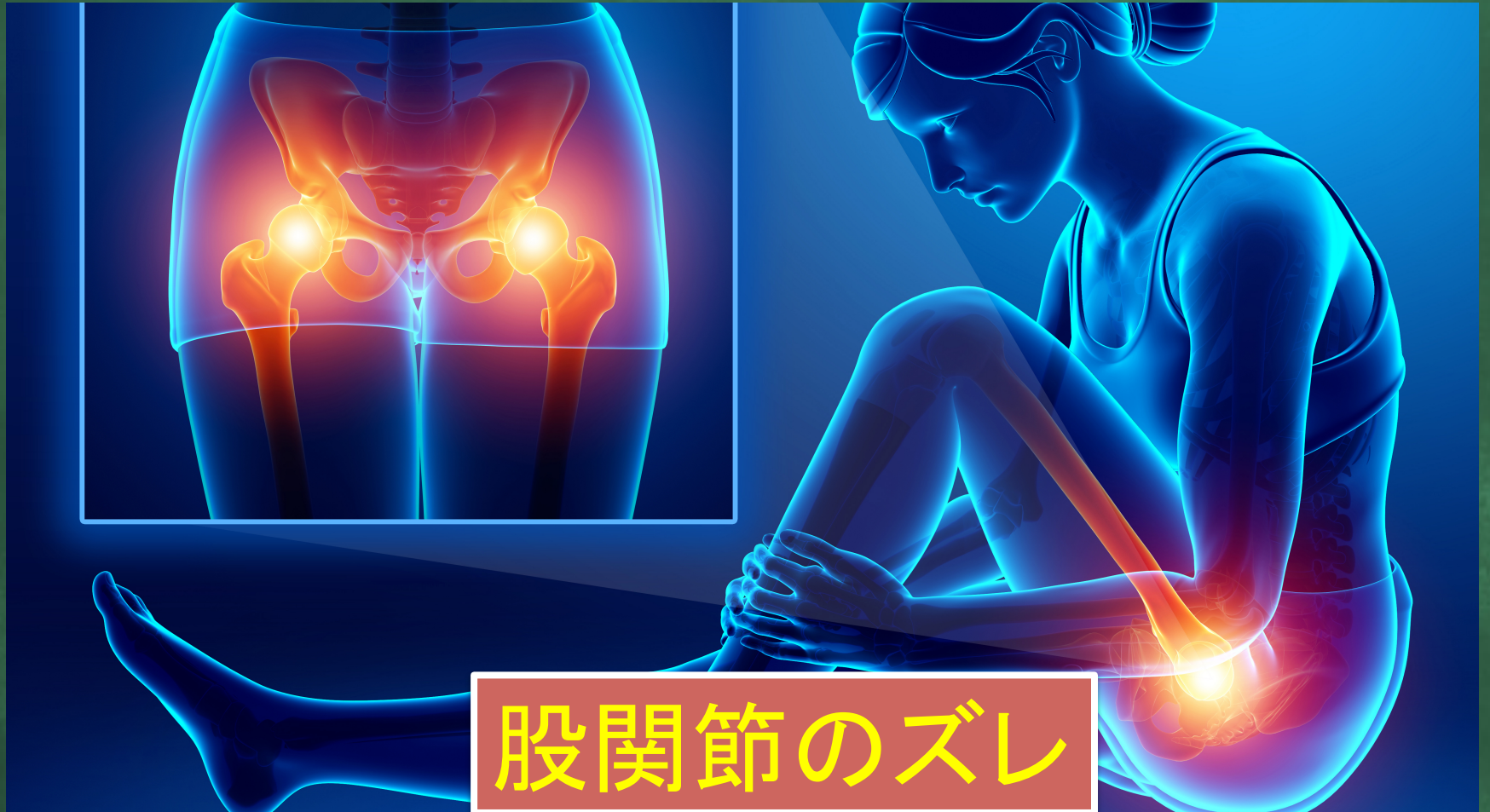
脚のライン問題＝骨格の歪み

根本的な原因は『4つ』

# 原因①



# 原因②



股関節のズレ

# 原因③



足部、足関節のズレ



# 原因④



膝関節のズレ

股関節、足部・足関節がズレた結果、  
膝がズレ脚のラインが崩れてしまう。

# 脚のサイズの問題

- 女性は下半身に脂肪を溜め込みやすい。
- 水分の摂りすぎや、タンパク質不足によるむくみの問題。
- 筋肉太りではなく、筋肉に脂肪が混ざり込んだ霜降り問題。
- 細ければ良いと思っている問題。

# バランスの良い下半身のサイズ



《お尻》

身長×0.54

《太もも》

身長×0.31

《ふくらはぎ》

身長×0.21

《足首》

身長×0.12



【160cmの場合】

お尻：86.4cm

太もも：49.6cm

ふくらはぎ：33.6cm

足首：19.2cm

計算してみてください！

# まとめ

- 股関節を整える。
- 足部、足関節を整える。
- 膝関節を整える。
- 食べ過ぎの分は下半身にたまる。
- 水分は摂れば良いものではなく、タンパク質にも目を向ける。
- 自分の理想のサイズを知る