

# CONTENTS

はじめに 2

## 序章

---

- キレイなボディラインをつくるための基礎知識 ..... 8
- 体のゆがみと骨のゆがみの違い ..... 8
- ストレッチをプログラムで紹介する理由 ..... 10

## 第1章 骨盤のゆがみを解消する

---

- 骨盤のゆがみの種類～タイプ別～ ..... 14
- 骨盤の前傾 反り腰のときの骨盤 ..... 16
- 骨盤の後傾 猫背のときの骨盤 ..... 18
- 骨盤の左右の高さが違うねじれ ..... 20
- 骨盤が大きい 広がっている ..... 22
- 骨盤のゆがみ矯正ストレッチプログラム ..... 24

## 第2章 大転子・お尻の形を整える

---

- 大転子が出っ張っている ..... 40
- 大きくなってしまったお尻、たるんだお尻 ..... 42
- 大転子・お尻周り矯正ストレッチプログラム ..... 44

## 第3章 太ももの張り・太さを解消する

---

- 太もも前頭が張っている ..... 58
- 太もも裏側のたるみ ..... 60
- 太もも外側が膨らんでいる ..... 62
- 内もものたるみの原因 ..... 64
- 太ももストレッチプログラム ..... 66

## 第4章 反り腰・反り膝を解消する

---

- 反り腰 腰が反って見えるゆがみ ..... 78
- 反り膝 膝が反って見えるゆがみ ..... 80
- 反り腰・反り膝矯正ストレッチプログラム ..... 82

## 第5章 O脚をなおす

---

- O脚のレベル別の症状 ..... 92
- O脚のゆがみの状態 ..... 94
- 内巻き膝のゆがみの状態 ..... 96
- O脚・内巻き膝矯正ストレッチプログラム ..... 98

## 第6章 膝下O脚・XO脚をなおす

---

- 膝下O脚・XO脚のレベル別の症状 ..... 108
- 膝下O脚・XO脚のゆがみの状態 ..... 110
- ふくらはぎのゆがみ 膝下が曲がって見える ..... 112

● 膝下O脚・XO脚矯正ストレッチプログラム	114
------------------------	-----

## 第7章 X脚をなおす

---

● X脚の2つのタイプ 筋肉型と関節型	126
● X脚のゆがみの状態	128
● X脚矯正ストレッチプログラム	130

## 第8章 むくみを解消する

---

● むくみが取れない、なくなる理由	140
● 関節のストレッチと筋肉のストレッチの違い	142
● むくみ解消ストレッチプログラム	144

## 第9章 歩き方で美脚をつくる

---

● 正しく歩くために必要なこと	158
● 間違った歩き方	162
● 正しい歩き方	164