

●セブンティーン

特別ふるく①

美保◎&直ちん
特大ポスター

特別ふるく②

ST◎が教える
スーパーボディー
BOOK

今すぐ着ちゃえ!
Tシャツ
大好き
2003

ST◎マジ私服
メチャ見せっ!!

エロかわ♡トップが
超HOT!

初夏のデニムは
これでいく!!

CLOSE-UP
Gackt

one*wayの
スクールラインもご紹介

春制服♡着こなし 徹底マスター

大好き! ピンクの
ステーションナリー

私も欲しい!
MDカタログ

修学旅行♡TOKYOおみやげ図鑑

Luxプレゼント
ミスセブンティーン2003大募集中!!

3号連続!!応募者全員サービス いよいよラストチャンス!!

イーストボーイ×STの 新学期グッズが 3種類!!

- ★バインダー★
- ★セット★
- ★ミラーつき★
- ★ミエスター★
- ★パスケース★
- ★バッグ★

フリトニー、アグリルeto.が手本
外人セレブの
マネしたe→

新学期♡ モテモテ Seventeen!!

- ♡寄り道場所別
放課後モテメイク♡
- ♡学年別データつき
恋愛データファイル
2003
- ♡モテ学
1時間目☆男モテvs女モテ
2時間目☆男子の性癖50
3時間目☆男子のホンネ
GET's事典

モテカアップ♡の
LOVE香水

これはビックリ!
世界のキス♡

毎月1日・
15日発売
2003
No.11・12
合併超特大号
5/1・5/15
430YEN

6 O脚をなおすエクササイズ

4

骨盤の前面は地面より少し高く、膝は地面より少し高く、足先は地面より少し高く、踵は地面より少し高く、かかとと親指のつけ根をしっかりとつけて立つ。手は自然に下ろして、まっすぐ前を見よう。



1

かかとと親指のつけ根をしっかりとつけて立つ。手は自然に下ろして、まっすぐ前を見よう。



2

かかとと親指のつけ根をしっかりとつけて立つ。手は自然に下ろして、まっすぐ前を見よう。



3

2の状態では、かかとと親指のつけ根をしっかりとつけて立つ。手は自然に下ろして、まっすぐ前を見よう。



5

すごい! 脚まっすぐだあ!!

4の状態からヒザをのびし、のびしめる手前でストップ。そこから、内ももに力を入れて、ギューッと脚を引き寄せて10秒×3セット。



4 ももの内側の筋肉をつけるエクササイズ

1

ヨコ向きに寝て上側の脚をヒザを前に向け曲げます。下の脚はアキレス腱までのばした状態でね。



2

下の脚のほうを上げ下げ（このとき床までつけないところでキープ）。5〜10回ずつ。



5 お尻を引きしめるエクササイズ

1

おおむけに寝て、脚はヒザを立てるよ。手のひらは下向きにしてスタンバイ。



2

肩は床につけ、ヒザを膝はばに開いた状態で、お尻を引きしめながら持ちあげていくよ。10秒間キープで、これを2回。



★イスの場合…

イスに深く座って、膝を丸めて座ってない? 脚を揃えたら簡単だよ。



かかとと親指のつけ根をしっかりとつけて立つ。手は自然に下ろして、まっすぐ前を見よう。



★床の場合…

ヤンキー座りも、足首をゆがませて、脚が太くなっちゃうぞー。



結果! これがお尻を悪化させちゃうの。クセになっているのは注意。



右のようによい座り方でも、背中が曲がっているのは×。

お尻のほうに足先を揃えて、手を少し後ろにつく。お尻のほうに足先を揃えて、手を少し後ろにつく。

座り方

ふだんの生活の中で注意することは…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

立ち方

骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

寝方

骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



この寝方は、上の脚のヒザが内側に入り、O脚を悪化させるよ。

骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



こんな立ち方は、O脚を悪化させるばかりだよ!

骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…

骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…



骨盤をまっすぐに…

