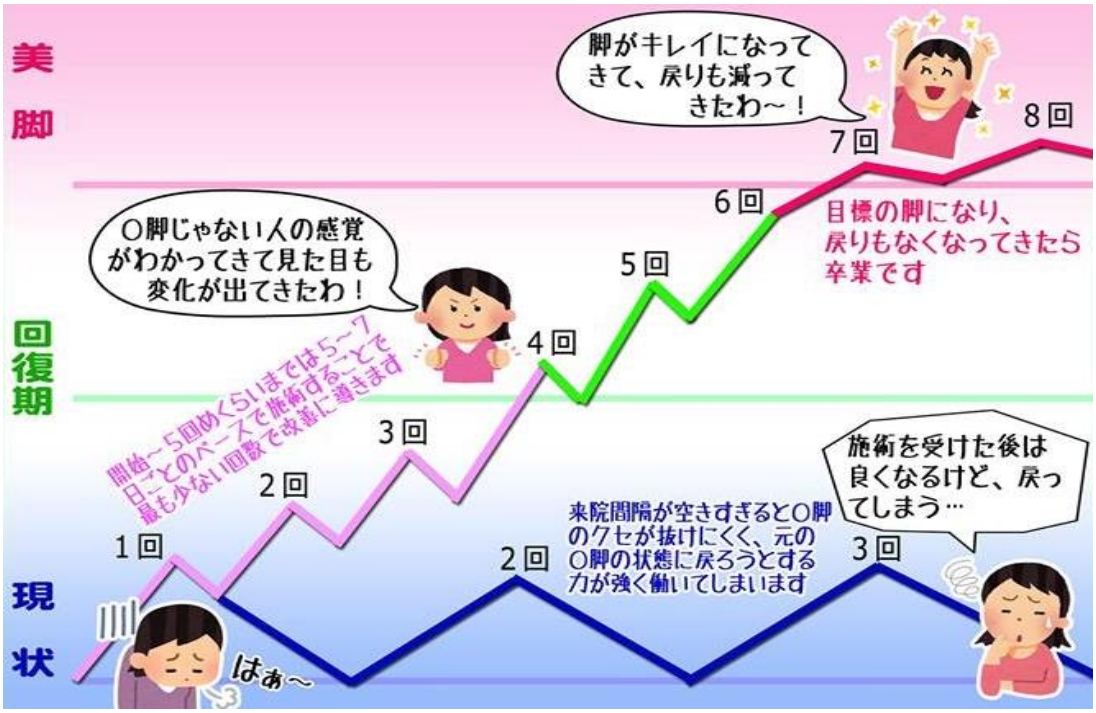
O脚矯正を受けられる方へ

- O脚の原因は**『生活習慣』**です。 O脚の方とO脚じゃない方とでは、
  立ち方・歩き方・姿勢・力の使い方などの習慣が違います。
  ※ 良く耳にする「内転筋の低下」「骨盤のズレ・歪み」は、原因ではありません。
- O脚を改善しリバウンドしないためには、下記の2点が不可欠です。
  - **『O脚じゃない人と同じ脚の状態』になること**
  - **『O脚じゃない人と同じ生活習慣』になること**

下記のグラフは、O脚が良くなっていくイメージです。



※ 少ない回数で終了するためには、**来院間隔が空きすぎない**ようにして下さい。

- 施術を終了するためには…

1. O脚の人特有のクセや習慣がなくなり、O脚じゃない人の習慣になる事。
2. 綺麗な脚になった時、最大限に改善した時、始めたきっかけが解消した時。

＊ 当院がお伝えすることを実践されない方は、回数が多くなりますので、必ず実践してください

- ✓ 最初に鏡でお見せした状態までは、改善します。
- ✓ 習慣が変わるまでは戻ることがありますが、習慣が変わると戻らなくなります。
- ✓ お伝えしたことを今日から必ず実践してください。