

太もも

を無理なく鍛えて
いつまでも歩ける脚に。

続けることで、太ももを無理なく鍛えられて歩行がらくちんに。
それぞれ、吸って～吐いて～を3～5呼吸ずつ。

1 「前へならえ」で太ももの 筋肉を鍛えましょう!



両手を思いっきり伸ばして
「前へならえ」

Point

中腰がキツかったら
太ももに手をつけて
(壁を使ってもOK!)

お腹を引き込む

太もも前側を
しっかり使しましょう

ヒザ先と足指先は同じ方向に向ける

2 ヒザを伸ばして 太ももを鍛え、 ヒザを楽にする

左右の足を変えて
3～5呼吸ずつ

Point

ヒザを
ぐっと押す

やりづらい人は、
タオルをヒザ下へ

太ももに力を入れる

1日のどこかの時間で、
3つのうちどれかを行きましょう。
毎日の継続が力になります。

ゆったり・らくちん・無理しない

ゆるるヨガ

連載第1回 きれいに歩いて健康づくり



井下 貴代子先生

ヨガインストラクター、ボディワーカー(整体)。
22歳よりエアロビインストラクターを経て、
米国ヨガ指導資格、シニアヨガ指導資格を取得。
自然手技療法を学び、リラックスヨガや
ボディワークを行う。

足首

を動かさず歩き方で
健康になりましょう。

足首を動かさないとすり足歩きになったり、
ヒザの曲げ方向が正面でなくなり、ヒザ痛の原因に
なることも…。
健康はまず、歩き方を変えることから始めましょう。

足首を使って後ろ足で蹴って歩きましょう。



足裏全体で地面をキャッチ

つま先をスッと抜く

Point

ヒザと足先は
同じ方向に向けて
歩きましょう。

**3カ所を
意識して!**

ヒザの内側

内クルブシ

親指の付け根