

ゆったり・らくちん・無理しない

ゆるヨガ

連載第4回 カカトの上げ下げ運動で足の筋力をつける



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。



「壁に頼りすぎない」で行うと、中心（体軸）が意識できます。

太もも・ふくらはぎの筋肉の緊張と緩和を繰り返し、足の筋力をつけましょう。

①→④を1日10回目標で繰り返します。

1 スタート 壁に手をつけて足を腰幅に立つ
まっすぐ立ち、リラックス
背筋を伸ばしたまま
足は腰幅に開く

2 カカトを上げて 全身を上引き上げる (3~5呼吸)
肩はリラックス
脇を閉じて
足の指で床をしっかり押す
カカトを上げる
脚の内側を意識する

3 カカトを下ろして 体を緩める (3~5呼吸)
安定したら目を閉じて体を感じてみましょう
カカトを下ろす

4 ヒザを曲げて アキレス腱のストレッチ (3~5呼吸)
ふくらはぎストレッチ
アキレス腱を伸ばす