

膝を伸ばしすぎていませんか？

～「伸ばす」と「突っ張る」は少し違います～

① 膝をピンと伸ばして立っていませんか？

姿勢を良くしようとして、膝を後ろへ押し込むように立っている方は少なくありません。この立ち方は、反張膝（バックニー）と呼ばれます。ヨガのクラスでも、よく見かける姿勢の一つです。

膝をロックしたままでいると…

- ・膝や腰に負担がかかりやすい
 - ・歩き始めや方向転換で膝を痛めやすい
 - ・太ももの前ばかり使いやすくなる
- といったことがあります。



② 膝にやさしい立ち方

- ① タオルなどを太ももの間に軽く挟みます。
 - ② お尻側から、ほんの少しだけ後ろへ引っ張ってみましょう。
- 立ちやすさや足裏の感覚の変化を、ぜひ味わってみてください。



③ 椅子のポーズで確認

膝をやわらかく保ったまま、かかとをゆっくり上げ下げしてみましょう。
足首や膝の動きを感じながら行うのがポイントです。

詳しい手順やポイントは、
右下のQRコードからご覧いただけます。



※ふらつく場合は、テーブルや壁に手を添えて行いましょう。

【クラス参加のご案内】

スマホで読む

【今月のテーマを詳しく】



詳細・手順などはこちら