

美脚のために  
まずやるべきこと



もも太く!  
ヒザまっすぐ!  
足首キュツ!

脚やせ/美脚のポイントは

## ヒザ裏の柔軟性

「太ももの肉が落ちない」  
「O脚を直したい」  
「足首が太くてメリハリがない」

ただ細いだけじゃなく、すらっと伸びたキレイな脚になるためには何をすればいいのでしょうか。

多くの人は、スクワットやジョギングやウォーキングをしたりしますが、もしそれに変化が見られないのなら『ヒザ裏の柔軟性が低いこと』が原因かもしれません。

硬い部分には脂肪が付くやすく、そのままの状態です筋トレをすると、ますます太くなってしまうのです。だからまずは柔軟性。美脚に必要なことは筋トレや歩くことではありません。ヒザ裏の柔軟性です。

ヒザ裏が硬いと、もも裏、ふくらはぎも当然硬いです。血流やリンパの流れも悪くなるのでむくみやすくなり、結果、脚全体が太くなってしまいうのです。

街を歩いている女性を見ていると、ヒザが曲がったままの状態で歩いている人が多いです。ヒザ裏が伸びきる瞬間がないと、歩く姿も美しくなりません。



背筋をのばしてこんなふうに座れますか?

右の図のように座ると、太ももやヒザの裏側がキツくないですか? もし痛みを感じるようなら、ヒザ裏が凝り固まっている証拠です。1日3分でもいいのでヒザ裏を伸ばしましょう。続けることが大切です。

上は、ヨガの定番、ダウンワードからのパリエーションポーズです。これはヒザ裏が硬いと難しいポーズなのですが…(裏へ)

# ヨガはポーズのまねっこでは結果は出ません！

このポーズでは、どれだけのポーズを繰り返しても効果はありません。軸足と腕の筋肉が肥大化して終わります。ヨガは、ど

て、つま先で押し上げて軸足のかかとが上がるの

あなたは何がズルなのか？表紙のポーズと見比べてみてください。

「ズル発見！」

表紙のポーズを夫にもやってみようと思った。人は「けっこう足が上がってる！俺でできるんじゃない？」と、意外に完成度が高かったことに喜んでいたので…



でもわかって欲しいのは、最初の完成形に近いポーズをとるよりも無様なこちらのポーズの方が美しい体に近づいていくということなんです。なんとなくポーズを似せるよりも、正しく身体を使うことが大切なんですよ！

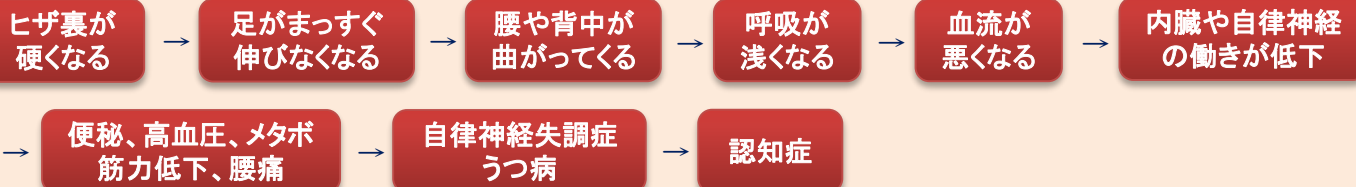
これが限界。本人はめいっばい天井方向に足を上げていくつもりです。ヒザ裏の柔軟性がない人は、実際のこの程度のはずです。



正しい部位にアプローチがかかっていれば、必ず体は変わってきます。ちなみに、正しいやり方を伝えて夫に再度ポーズをとってもらったのがこちらです←

## 人生が変わる！『ヒザ裏のばし』は究極のアンチエイジング

高齢になると、腰が曲がったり背中が丸くなったりしますが、その出発点はヒザの裏側です。そしてさらに…



体をのばす筋肉の力を「伸展力」と言います。伸展力はヒザ裏が決めます。ヒザ裏をのばしましょう！

インストラクター  
高畑麻樹子

スタジオZERO  
世田谷区桜1-3-5-1F  
☎0120-993-424  
yogastudiozero@gmail.com  
スタジオZERO 世田谷   
<https://yogastudiozero.com>

気付けばここ10年ほど、私の髪型は変わっていません。髪をおろすと腰まであるスーパーロングです。洗うのも大変、流すのも大変、乾かすのはもっと大変。夏は扇風機とドライヤーを使って乾かしているこの時間いつも思うこと…  
「本当に私バカ～」  
この髪にかかった10年間の時間を考えたら、もっと別の有意義な時間に使えるなあ…なんて。  
でも、私の中で決めていることがあります。白髪染めをするようになったら切る！それまでは頑張る！（なんの頑張りか自分でもよくわかりませんが…）しかし最近、ちらほら白髪が始めました。短く切るそのときが、着々と近づいているのかなあ～。

News & Topics

リラクゼーションアロマヨガ  
12月のレッスン(9回)

初回体験  
通常 ¥5,000  
↓  
¥3,000 (税込)

※1レッスン 6名限定

詳しい内容やご予約は  
ホームページかお電話で！