

歩くだけで脚がみるみるきれいになる 生涯続く、きれいな脚をつくる方法

下半身太りになる根本原因は、毎日、繰り返し行っている姿勢、歩き方のくせ、股関節を内側方向へ使う『股関節の内旋』です。

その股関節の状態、使い方を確認する方法が、立っている時、歩いている時の膝の向き

膝が内側を向いている方は、黄色信号

＊普段、膝が内側を向いていると、ふくらはぎの外側の筋肉もかたくなる傾向があります。



立つ時、歩く時、関節をねじらず、脚をまっすぐにつかうこと

これが歩くだけで脚がみるみるきれいになる、生涯、続くきれいなを叶える重要なポイントです。

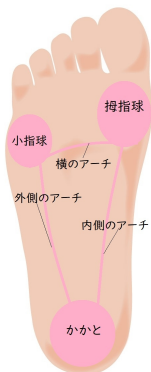
では、早速、一緒に行っていきましょう＾＾

姿勢は、健康、美、すべての動作の土台

「歩く」も、姿勢が要、正しい姿勢の先に、歩き方があります。

基本の姿勢＝身体に負担をかけない美しい姿勢

足元から一つ一つのパーツを積み上げる様に、姿勢をつくっていきます。

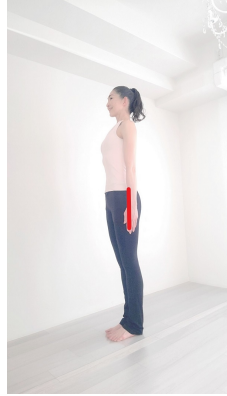
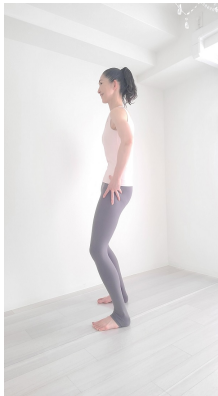


足裏の重心は、3点（踵、親指の付け根、小指の付け根）

つま先と膝、股関節が、縦一直線になるよう、脚をまっすぐにします。

骨盤

親指を腰骨にあて、残りの4本の指で、骨盤をまっすぐ立てる様にします。



骨盤を立てたまま、腹筋と背筋を使いながら、バンザイし体幹を引き上げます。

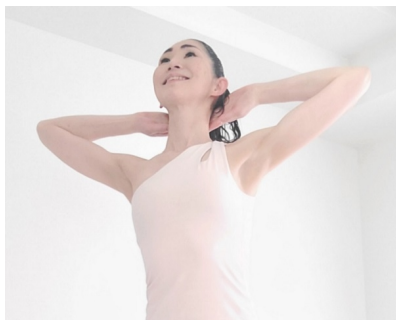
体幹が下がらない様にし、手を下ろします。

腰や肋骨が反っていませんか？

腰や肋骨を反った姿勢は、一見、美しく見えるのですが、身体に負担がかかり、身体の痛みや不調の原因になります。

頭の位置を調整します。

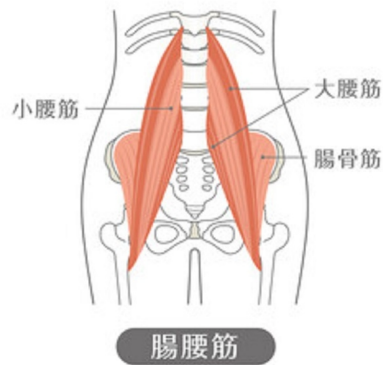
首の後ろの筋肉に手を添え、視線を上へ向けます。



首の後ろの筋肉を斜め上に引き上げながら、頭を真っすぐにし、視線を元の位置に戻します。

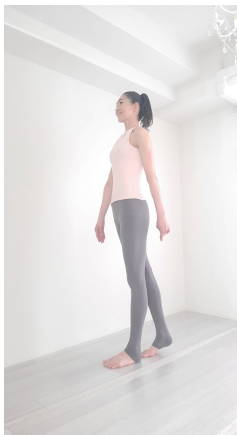
ここから、歩くだけで、脚がみるみる脚がきれいになる、
やせ体質にかわる歩き方を行っていきましょう。

歩く時、脚のはじまりは大腰筋



「みぞおちからすべて脚」をイメージしましょう。

右足を半歩、後ろへ引きます。



左足の足裏の上に骨盤をのせるように、骨盤を前へおくり出します。後ろ足の右足指で地面を押し、右脚を前へ移動させます。

足指で地面を押す時、足指が倒れない様にしましょう。

足をねじらずまっすぐつかって歩くこと

***美脚をつくる重要ポイント**

前足の足裏、足指の使い方

***美脚をつくる重要ポイント**

前足の着地は、つま先を高く引き上げたりせず、足裏全体で着地するイメージで、踵からそっと着地し、指先に向かって、まっすぐに足裏の体重移動を行います。

前足裏の重心移動の時、拇指球重心にならない様、小指をのばして、遠くにタッチする様にし、小指もていねいにつかうことも大切です。

足の指と身体つながり

足の小指から歩く時のアクセル筋、身体背面の筋肉へつながっていくので、小指がつかえることにより、アクセル筋、身体背面の筋肉が連動し使えるようになります。

小指が丸まっている、内側を向いている方は、まっすぐな小指、MP関節から小指が動かせる様セルフケアを行い、足指を育てていきましょう。身体は、身体は、使い方でも何歳からでも変わります。

足指が倒れていませんか？



足首が倒れていませんか？

つま先と膝は、正面を向いていますか？

毎日、足元から順に意識するポイントを決め、一つずつ行っていくしましょう。

うまくいかない時は、セルフケアに戻り、足指がMP関節から動かせますか？

足首まわしの時、ふくらはぎの筋肉が大きく動いていますか？

ふくらはぎの筋肉がふわふわやわらかいですが？

膝裏、膝まわりに老廃物が溜まっていませんか？

股関節くるくるが左右、スムーズに行えますか？

脚の状態も足元から確認していきます。

みるみる脚がきれいになる、美脚になる歩き方の重要ポイントは、
足をまっすぐにつかって歩くこと

上半身の使い方

上半身の体重を脚にあずけず、体幹をつかって上半身の体重は、上半身で支えます。
そうすると、脚へかかる負担が軽減でき、脚やせ、美脚につながっていきます。

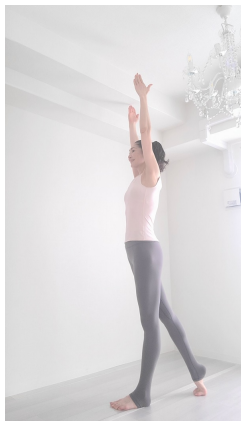
がんばって運動しても、下半身がたくましくなる

下半身太りが改善しない方のもう一つの原因は、上半身の使い方です。

体幹をつかって歩けると、「脚がかるい」感覚があり、脚がとても使いやすくなります。

わかりづらい方は、バンザイ体幹ウォーキングがおすすめです。

バンザイし、上半身を引き上げます。(腰が反らない様に気をつけましょう)
バンザイしたまま歩きます。



その時の脚の軽さ、感覚で、普段も歩けるように、ぜひ行ってみて下さい。