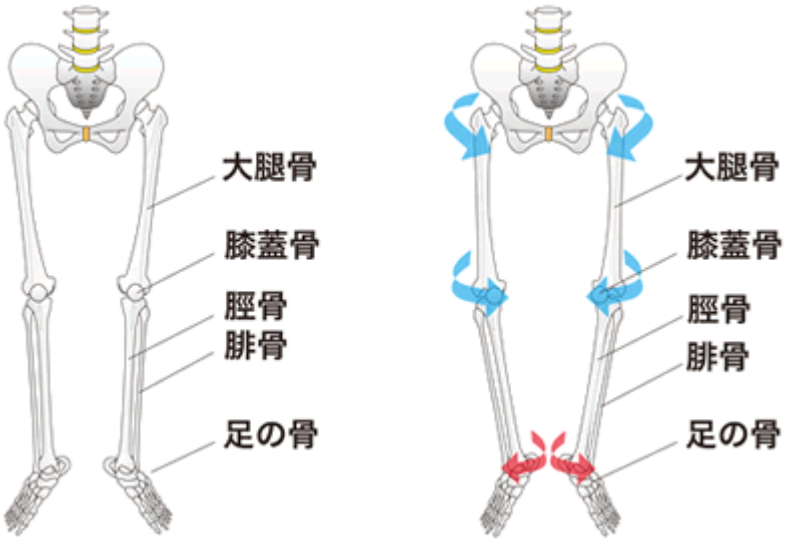
O脚は「結果」です。股関節と足首に「原因」があります！



膝を閉じても治りません。股関節と足首を鍛えて治しましょう！

まずは股関節のストレッチ

足裏を合わせた姿勢から、上体を前に倒して伸ばしましょう。
内股が痛みなく伸びているのを感じながら、１分間続けます。

※呼吸を止めてはいけません。

次は股関節のトレーニング

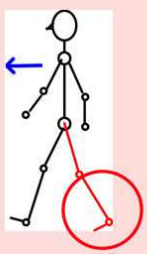
お尻を持ち上げながら、内股でクッションを挟みましょう。
写真の姿勢を５秒間維持して、それを１０回反復します。

※左右の足首は揃えましょう。

最後に足首のトレーニング

両足の踵を付けたまま、爪先立ちになりましょう。
写真の姿勢を３秒間維持して、それを２０回反復します。

※壁に手をついて構いません。



O 脚にならない歩き方

踵着地→爪先蹴り出しが重要です。
内股歩きは絶対やめましょう。
まずは歩きやすい靴選びから！

癒し処 上越さくら整体院