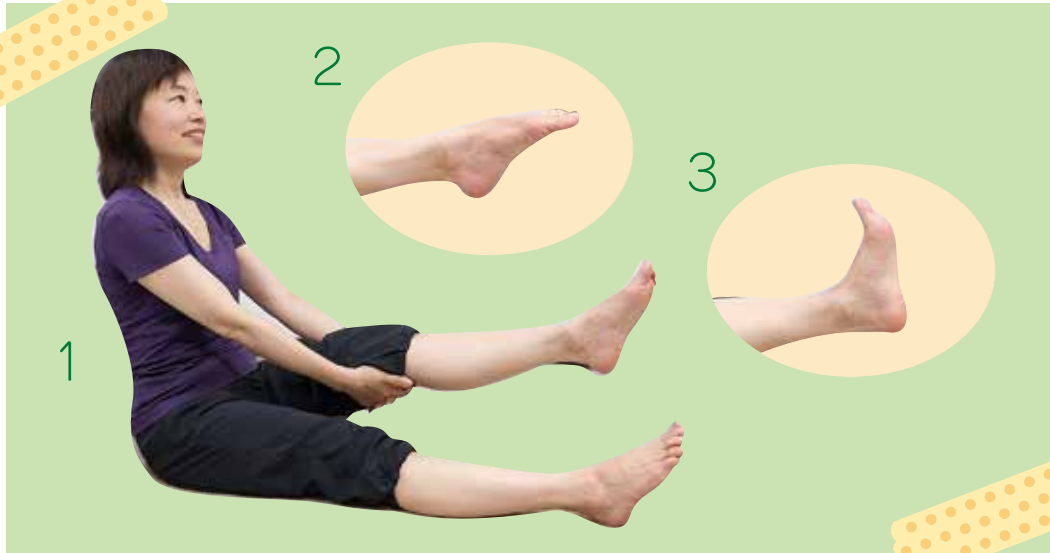


ノーマ
NOMAの

ひと息ヨガ

vol.21



足のむくみ解消ヨガ

夕方になると足がむくみ靴が窮屈に……、といった経験をされたことがあるのではないのでしょうか。私も一日中立ち仕事をしたときは、足がむくんで疲れが余計に増すことも。そんなときは足のむくみ解消ヨガがおすすめです。寝る前にこのヨガをすると翌朝の足の軽さが違いますよ。

【効能】

足のむくみ解消
ふくらはぎの引き締め

【方法】

長座になり、ひざの裏が伸びる高さまで太ももを両手で持ち上げる

(1)。

足の甲が伸びるように10秒間足先を前方へつき出す(2)。次に足先を手前に引いて10秒間踵を前方へつき出す(3)。

交互に片足6回程度行う。

NOMA

山本ヨガ研究所
視力向上ヨガ協会
ヨガインストラクター
ヨガ歴14年