

ノーマ  
NOMAの

## ひと息ヨガ

vol.3



## アキレス腱を柔軟にするヨガ

少しの段差でつまづいたことはないでしょうか。その段差を目にしてみると、「なぜ足が上がらなかったのか」と不思議に思います。今回はアキレス腱を柔軟にし、つまづきを予防するヨガを紹介します。足を前に出してつま先を反り上げるだけです、アキレス腱が伸びるのがしっかりと感じられると思いますよ。

## 【効能】

つまづき予防、アキレス腱の柔軟

## 【方法】

両手を横に広げる。肘もしっかりと伸ばす（1）。

右足のかかとを前に出し、床につける。アキレス腱が伸びるのを感じましょう（2）。

左も同様に。

10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 13年