

あるく健康ニュース 5月号

バランスの良い立ち方 『足を揃えないで』



皆さんこんにちは、皆さんは普段立つ時に足を揃えていませんか？
例えば朝起きてから立ち上がる時、洗面台で顔を洗う時などに足を揃えた状態だと、実は転びやすい立ち方になっているかもしれません。



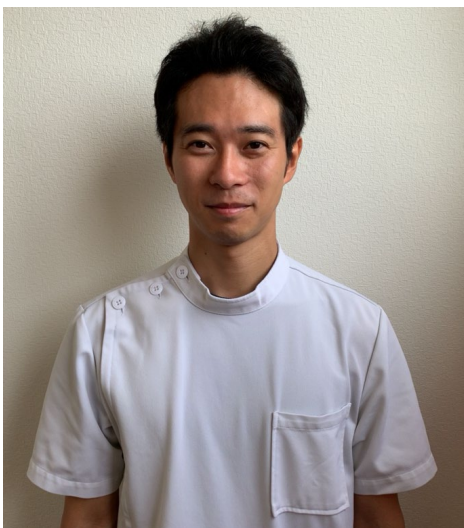
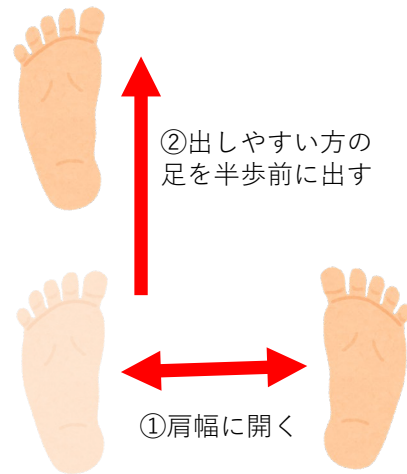
人間は足を揃えているとき、前後のバランスを取る事が苦手になります。
相撲では、足が揃った状態と言うのは弱い状態とされています。

そこで今回ご紹介するのは、転びにくい立ち方です。
やり方は簡単です。
まず、立った状態で肩幅ぐらいに足を開きます。
その状態で、左右で出しやすい方の足を半歩ほど前に出して下さい。

一言で言うと『足を揃えないで』下さい。

この立ち方にすると、足が身体の前後來るので、前後のバランスに強くなります。

更にバランスを良くする方法は、目線です。なるべく足下を見ないように、真っ直ぐ正面を向いて下さい。



あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト
鍼灸師・推拿
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行
目黒の治療院で院長として3年勤務
現在は地域に密着した治療を目指して
訪問での鍼灸治療・推拿療法・
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39
Kコーポ5 B4

070-4213-9354

sinkyu.nagahashi@gmail.com