



- 1 壁の前に立ち、両手をまっすぐ伸ばして壁につける。片方の脚を一步後ろに下げる。このとき、両足のつま先は壁に対して垂直に。
- 2 前に出ている脚の膝をゆっくり曲げていく。アキレス腱が突っ張る程度で、ゆっくり気持ちよく伸ばす。自然に呼吸をしながら、1分間キープ。
- 3 もう一方の脚も同様に。

アキレス腱のストレッチ

ふくらはぎとかかとをつなぐアキレス腱。ここが硬いと足首が十分に曲がらず、かかとがスムーズに上がらないため、外反母趾のリスクが高まります。しっかり伸ばしてトラブルを防ぎましょう。足の疲れやむくみ、冷えなどの改善にもつながります。

こんな人におすすめ

- 足首があまり曲がらない
- フラットシューズよりハイヒールのほうがラク
- かかとや足裏に痛みが出やすい



- NG**
- かかとが床についていない
 - 後ろ足の膝が伸びていない