

履くだけ、体幹意識

姿勢 | たぬき腹 | ボディメイク

立ちヨガの基本ポーズ「山のポーズ」に
ヒントを得て生まれました。



Point 01 体幹を意識



斜め傾斜でカラダの重心が自然と
後ろに意識。

Point 02 足裏全体で 地面をつかむ



親指の付け根、小指の付け根、かかとの3点で
しっかりと底をつかみます。
この3点を意識することで土踏まずが引きあがり
足裏のアーチができます。



size:
25.0cm-27.0cm

スリエット
Sliet

Y-Type