

足の疲れのメカニズム

足のアーチは、体重がかかるだけで低下しやすく、運動をすることで、さらにアーチが低下することがあります。身体の出台でもある足。アーチが低下し、足のバランスが崩れることで、身体のバランスも崩れます。その結果、足膝腰への負担が増え、傷害の発生や疲労の蓄積につながっていきます。

アーチが低下していることを「偏平足」と言いますが、下図のように「偏平足」になる原因は・・・
「カカトの回内」です。カカトが回内しない限り、偏平足になることはありません。

疲れる

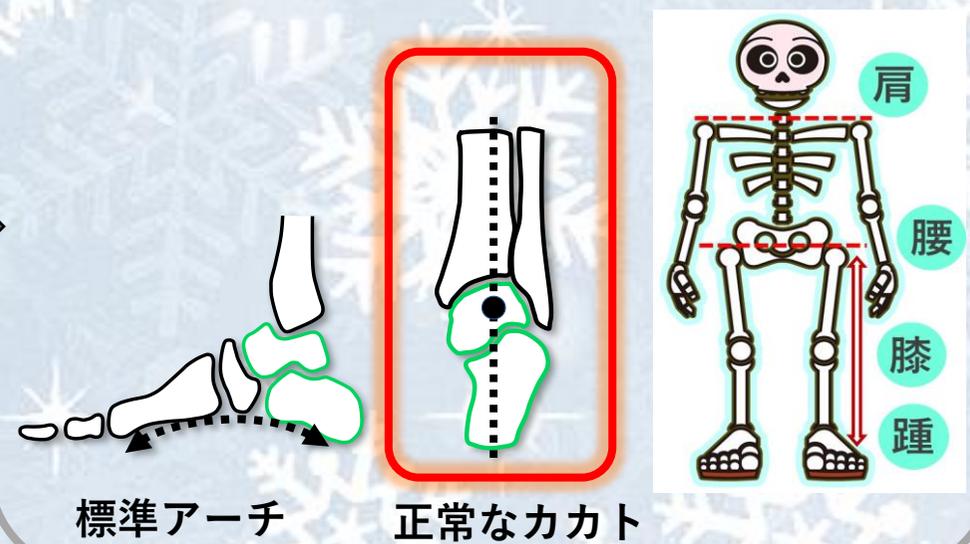
悪いバランス



「カカトが回内」することで
偏平足になります。

快適

良いバランス



「カカトの回内」を防止することで
標準的なアーチになります。