<u>歐巴桑少女心 ♥ LULU ♥</u>

跳到主文

運動、購物,無限循環。

部落格全站分类: 运动体育

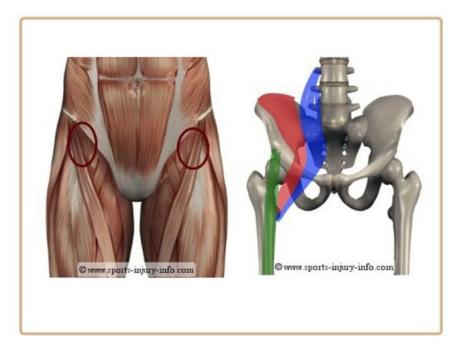
- 相簿
- 部落格
- 空≡
- 名片

關於邀稿

歡迎廠商邀稿,連絡前請先看:[激稿須知]有關廠商邀稿的五四三

- May 07 Tue 2013 22:23
- [伸展放鬆] 大腿前側僵硬還有下背痛嗎?請來放鬆髂腰肌(髖屈肌)

髂腰肌(髖屈肌)



為什麼會想要談髂腰肌呢?

因為本人最近運動持續了一陣子,每次運動完我第一個想要放鬆的地方都是髂腰肌(大腿前側靠近恥骨的位置),真的很緊繃!該處緊繃的程度是 到影響我運動的效果,例如在作弓箭步、騎飛輪甚至誇張到連作瑜珈的扇形的時候有時我的髂腰肌都會有種接近要抽筋的感覺,不得不中斷動作 休息幾秒後才能繼續。

這樣的狀態真的很嚴重,深深覺得不能這樣下去,在上網作功課的過程中我才發現原來髂腰肌偏緊可能跟我長期坐辦公室有關!久坐問題應該不 只我有,應該大部分的上班族都會有類似的問題,於是就想說乾脆把我找到得一些資料來跟大家分享。

髂腰肌主要的作用:

當**收縮髂腰肌**時,我們的髖部位置會隨之移動,作用是**抬起大腿**,我們在走路、坐下、爬樓梯這些需要彎曲我們大腿的動作都是在靠髂腰肌的運http://gogocucumber.pixnet.net/blog/post/96559281-%5B%E4%BC%B8%E5%B1%95%E6%94%BE%E9%AC%86%5D-%E5%A4%A7%E8%85%BF%E5%89... 1/17

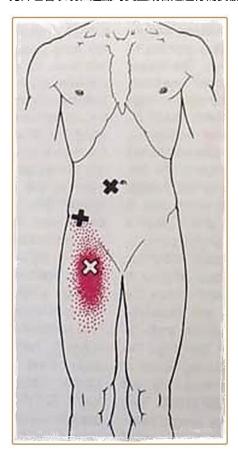
作。髂腰肌的位置在骨盆兩側,所以它同時也扮演了穩定骨盆以及緩衝腹部臟器的角色。

髂腰肌偏緊症狀:

1.大腿前側靠近恥骨的地方緊繃。(如下圖紅色標示處)。

會覺得大腿前側跟鼠蹊部附近僵硬疼痛,壓痛的位置在比較深處,不是自己徒手按壓就可以碰觸到的感覺。我個人的經驗是徒手按會有種隔靴搔癢的感覺,建議搭配Foam Roller或者激痛球才會有感覺,我有時還會請朋友幫我在作瑜珈滾輪放鬆的時候進行加壓,感受才會更深層。

另外也會表現在運動時負重或者是進行需要髖關節內收(抬腿)的運動時(例如跑步、騎腳踏車)會感覺到大腿前側緊繃或者接近抽筋。



2.下背部疼痛。(如下圖紅色標示處)。

從躺著到坐起的時候疼痛會特別明顯。



造成髂腰肌緊繃的原因:

- 1.習慣動作:久坐、盤腿、捲曲身體睡覺(像蝦米或者是胎兒在媽媽肚子裏的姿勢)等長時間的維持髖關節屈曲狀態的動作,都會讓我們的髂腰肌長時間處在一種縮短的狀態,久了之後髂腰肌就會越來越緊繃。(救命啊~~這些習慣我幾乎都有啊!),
- 2.不正確的仰臥起坐鍛鍊:尤其是屈膝仰臥起坐有人幫忙固定雙腳時,很容易貪快瞬間用力抬起上半身,而沒有把施力收縮的重點放在腹部,而轉移到變成在收縮髖部跟大腿的屈肌來帶動上半身,這樣鍛鍊到的不是腹肌而變成是髂腰肌,這樣子的仰臥起坐作下來大腿前側會非常緊繃,可是腹部的感受卻不大。
- 3. **騎自行車**:因為騎自行車的動作需要反覆的作出髖關節彎曲的動作,髂腰肌長時間維持在縮短的姿勢。我個人建議的是如果是騎飛輪的話,要用意志去想像抬腿發力的位置從臀部後側出發,而不是去彎曲髖部抬腿,這樣可以降低髂腰肌收縮的壓力,同時可以鍛鍊到因為久坐被拉長導致扁平的臀部肌肉。
- 4. <u>跑步姿勢</u>:髂腰肌是跑步抬腿非常重要的肌肉,這幾年很流行長跑,幾乎每個馬拉松都是被秒殺的,有時比賽不一定在辦平地,進階者還會去挑戰跑山路,這時候因為腿要抬得比平地更高,髂腰肌需要運用的就更多了。愛跑步的人應該都知道長跑最佳的方式並不是高抬腿、大步跑,而是應該是**小步幅、快速度**,就算是這樣能降低髂腰肌的壓力也是有限,因為一次半馬或全馬跑下來的時間往往長達數小時,過程中髂腰肌不停的反覆收縮,會日益緊繃也是必然。這時候就要靠多放鬆跟伸展才有辦法解決此問題。
- 5.運動後沒有確實進行放鬆:我覺得這點非常重要!因為其實在我看資料的時候發現常常會出現「過度運動」或者是「頻繁運動」這些詞彙,可是我真的要說依照一般人的運動量要達到「過度」、「頻繁」幾乎是不太可能。多半是因為平日運動量不足,然後等可以運動的時候又貪多又貪快才非常容易導致肌肉痠痛,原因根本跟「過度運動」沒有甚麼關係啊!但是不管是真正的頻繁運動者或者是周末運動員都一樣,除了運動量的循序漸進之外,最重要的是運動前的伸展及熱身,運動後的放鬆及伸展就可以減緩非常多痠痛問題。(其實如果是正常運動後的肌肉痠痛,我個人非常享受它!)

髂腰肌的伸展及放鬆:

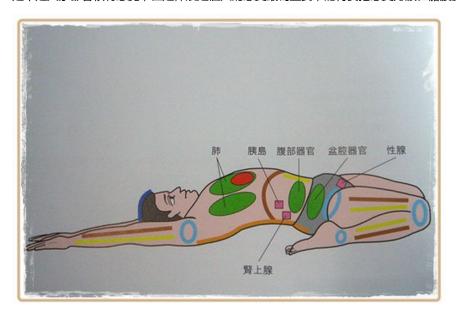
肌肉基本上的原理是「無力的要鍛鍊、緊繃的要伸展」。

髂腰肌是不需要強化訓練的肌肉!過度強化會導致骨盆前傾!

髂腰肌的問題主要是在於過度緊繃,所以很簡單的道理就是我們要去伸展髂腰肌!而非鍛鍊!

我找的幾個動作都是我個人都覺得是比較輕鬆的動作,都只需要把注意力集中在伸展的部位,不用耗費太多肌力去控制身體平衡的。

不過因為我大腿前側的股四頭肌其實並不緊繃,緊繃的是我的髂腰肌的位置。所以我會放上來的都是我個人覺得比較可以伸展到髂腰肌的動作。 例如我作下圖的動作時都非常輕鬆就可以躺下,有的股四頭肌僵硬的人可能只能做到一半就很痛苦(尤其是男生),所以我有感覺的動作不確定 是不是大家都會很有感覺,但是伸展是個人的感受最為重要,記得要把感受力放在髂腰肌的位置才有用喔。(圖片來源點此)



既然要作的是伸展最重要的有兩點一定要注意:

- 1.延伸到極致,停留的時候都要保持持續在延展的狀態。
- 2.把意志力放到要伸展的部位。

人體真的是很奧妙的,動作假如只是「模仿」,沒有用心,效果就差很大!

表面上同樣的動作,每個人自己覺得有效果的位置也有可能不一樣,因為你只要稍稍偏左一點或偏右一點,伸展的肌肉也會有差別!在作動作的 時候要把專注力放在「**感受**」,**寧可慢慢的去體會肌肉拉扯的微妙差異,也不要匆匆忙忙只追求姿勢跟大家看起來一樣!**

髂腰肌伸展動作1:弓箭步扭轉(圖片來源點此)

我在健身房常看到有人作弓箭步伸展時後腳的角度都太小了,非常可惜!

作這個動作的時候跟一般作弓箭步的肌力鍛鍊不一樣(有興趣知道弓箭步肌力訓練的重點可以<u>點此</u>,我在臀大肌訓練分享中有介紹),**弓箭步伸展的重點是腳步要跨「大」,越大越好,前腳膝蓋到腳跟保持要一直線上、垂直地面,後腳的部分要延伸,讓前後腳的角度可以拉開。請記得後腳腳背要貼在地板上。**

因為現在要作的是髂腰肌的伸展,所以我個人不想要作站起來的弓箭步,本人認為站起來的弓箭步扭轉會訓練到前腿的肌力,同時緊縮前腿的髂腰肌。可惜的是我在網路上找到沒有站起來的弓箭步扭轉示範只好用唯一找到的一張圖片作示範,基本上沒有甚麼問題,不過我認為上半身不一定要抬得像照片裡示範的這麼高,抬得高一點則是多加上了上半身還有腰間的扭轉(當然更好),只是如果太專注在抬高跟扭轉上半身有時後重心會跑掉,變成只顧著拼命轉腰。

其實**這個動作應該是要從大腿前側、鼠蹊部、腰際、胸口、肩膀通通都要是一直線的延展跟扭轉,我是覺得如果動作作不到位,到不如專注單純拉鼠蹊部**(反正我們現在要拉的是髂腰肌啊!)。

另外一個重點是**前手肘應該要放到前腿外側去,可以利用手的力道加強扭轉的效果**,髂腰肌的感受度會更強。



髂腰肌伸展動作2:低弓箭步(手肘碰地)

這個伏低姿勢的弓箭步,個人覺得針對髂腰肌比一般的弓箭步更有感覺,可以很徹底的拉到鼠蹊部的位置。

基本姿勢調整好、手肘放好、後腳固定之後,**小腿跟腳背緊貼地面不可移動,以膝蓋位置當支撐點,頭頂往斜上方天花板方向慢慢延伸到極致**,髂腰肌伸長的感覺應該會很明顯,停留數秒(停留時應該還是持續在伸展)之後可以把重心往後腿外側偏移一點點,這時候會感覺到拉開的位置往髂腰肌更外側一點移動,在停留數秒即可。

作這個動作的延展時,其實能動作角度非常的小,所以切記動作不可以大!移動的動作小而慢,**專注力放在髂腰肌**,只要一點點的重心挪移就會 有感覺。



髂腰肌伸展動作3: 單腳天鵝式 (手肘或手掌碰地)

平常的天鵝式要伸展的應該是彎曲的前腿屁股後側,強調的是前腿屁股不能離地。可是當我們要伸展的部位改到髂腰肌的時候,我覺得就不用這麼認真在意前腿屁股的位置,而是專注在怎樣調整到你的髂腰肌更有感覺。

我個人的建議是要把重心壓在鼠蹊部的位置到有感覺鼠蹊部的伸展後,下半身不動,慢慢的扭轉上半身,帶著一點點往斜前方拉長出去的感覺,

運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推 登入 簡中

我很喜歡做這個動作,只是重心的偏移就可以拉不同位置的肌肉(前腳大腿及屁股後側或者是後腳鼠蹊部)。如果想改成拉大腿後側,伸展的原理是一樣只要把方向調整成上面說的相反就好,讓重心變成前腿的後端跟上半身斜前後伸展的狀態。

這樣的微調會很有趣,靜下心去感受自己身體肌肉的延展,因為我們是躺在地上做伸展動作,所以只要不要過強、過猛的勉強自己身體,基本上是非常安全的動作。



如果上面幾個動作都覺得太難,我推薦一個人人都一定會最簡單的方法!

髂腰肌伸展動作4:躺在床沿抱膝伸展(圖片及動作詳解點此)



5.髂腰肌放鬆: Foam Roller

我個人跑步完畢都會提醒自己一定要進行放鬆的收功,多了這道程序對於肌肉的恢復效果感覺差很大!

大腿前側靠近鼠蹊部的髂腰肌是我會花最多時間去放鬆的位置,一隻直腿一隻曲腿,把Foam Roller放到靠近直腿根部的位置,如下圖(圖片來源點此)。

運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

登入



我比較偏好的是像下圖一樣,將重心整個放到直腿的那側,可以針對自己徒手很難按壓到的深層緊繃處加壓,這樣的感受效果會更明顯。(圖片來源<u>點此</u>,這個網頁有介紹好幾種Foam Roller放鬆動作,非常實用。)

如果像我一樣吃重鹹,又有家人朋友可以幫忙的人,可以請對方輕踩你屁股跟部的地方,邊踩邊小幅度的前後左右滾動,痠痛感可以到更深層的位置,起身後你會覺得鼠蹊部附近整個都鬆了,個人覺得非常舒爽啊!



102.09.25更新:最近發現好用的滾輪可以針對髂腰肌的:Rumble Roller

我買的是這款,加硬短版。(圖片來源:馬拉松世界PCHOME商店街。)

運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

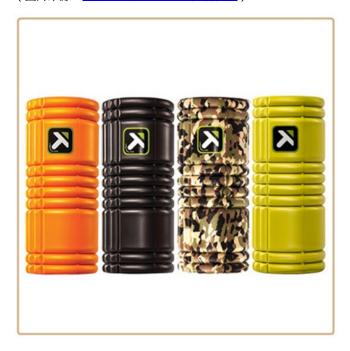
登入



如果是平常的一般的放鬆,我個人是推薦GRID Foam Roller使用上比較順手,但是因為髂腰肌很深層,用像狼牙棒一樣的Rumble Roller我覺得會更適合,更能按到覺得緊繃不舒服的點,也比激痛球使用上來說更方便。

簡單的說二選一我建議買GRID Foam Roller,有預算的人則可以加買Rumble Roller交替使用,當你發現輕鬆就可以按到你自己怎麼壓都壓不到的深層緊繃,真的會覺得有花錢多加買Rumble Roller真的非常值得。

(圖片來源:馬拉松世界PCHOME商店街。)



有興趣知道有甚麼不同的人建議可以上網搜尋一下,兩樣東西馬拉松世界都有在賣!懶人直接上去看就好,我跟他們沒有利益關係,只是單純推 薦。

我的文章,有各種滾輪的心得參考:[放鬆好物] 瑜珈滾輪(Foam Roller)大亂鬥!Quadballer.Rumble Roller黑色加強版.GRID.泡棉滾筒.TP

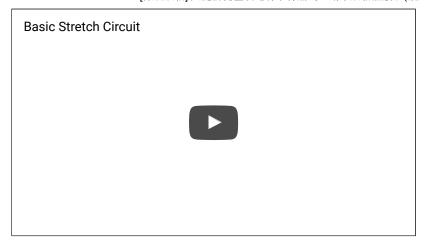
運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

登入

簡中

103.04.00史初

今天看<u>山姆伯伯工作坊</u>FB粉絲團推薦的影片(常運動者推薦收看!會有很多知識可學習。),也是伸展髖關節的介紹,應該對大家也很有幫助。



基本上先這樣,通篇打的漏漏長,能有耐心看完的人我很感謝!

這些東西都是我自己從網路上找來的資料加上自己的心得,所以寫得很瑣碎 ,其實有想過好像應該要分成兩三篇大家比較看的下去,可是我覺得既然是同樣的部位硬拆分成 好幾篇好像也沒甚麼意義。總之就這樣希望會對跟我有一樣問題的人有幫助!這樣我就會很開心!

【LULU的碎碎念】

文章看完後如果願意順手給我一個讚或分享,我會很開心的喔!

也歡迎加入我最近開的粉絲團,不漏接本人持續碎念運動相關分享文章。

赞 分享 1.2 万位用户赞了注册去看看朋友们都喜欢什么。

🦠 下背痛, 伸展放鬆, 髂腰肌, 體屈肌, 大腿僵硬

LULU WU 发表在 <u>痞客邦 PIXNET</u> 留言(18) 人气(111575)

E-mail转寄 转寄至留言板

全站分类: 运动体育

• 个人分类:[伸展放鬆]瑜珈、伸展運動分享

• 此分类下一篇: [伸展放鬆] 雙腿緊繃不求人,針對下半身的居家伸展動作分享。

L 体,广至手流中1100年0F日中江部门末半市/市前 店))

運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

登入簡中

历史上的今天

- 2015: [路跑裝備] 12款慢跑帽購買經驗分享及推薦。
- 2014: [WE RUN TPE] (2) 強力燃脂, 目標: 擁有輕盈的跑者身材。
- 2012: [小物] COACH 實用好收納零錢包
- 2012: <u>[小物] 不會綁髮手殘人專用好物 Alexandre de Paris 迷你小抓夾</u>

<u>▲ top</u>

📝 留言列表 (18)

发表留言

- #1 amiee 于 2013/05/10 01:35 amiee
- 3Q 受益良多!!!!!
- 對你有幫助我也覺得很開心!!!

覺得這樣我上網看書找資料找圖整理 同時一邊打字一邊在旁邊放個瑜珈墊作作動作再回來打字的分享注意的訣竅在哪 這篇文章雖然花很多時間自己瞎忙 但是真的有人看到覺得有用一切都值得了!!!

LULU WU 于 2013/05/10 11:38 回覆

• #2] 訪客于 2013/06/10 20:03

訪客

- 再回來看 還是覺得好艱深哪... 默默躺回床邊抱膝...
- 沒關係,只要有拉到的感覺就好了喔。

LULU WU 于 2013/06/10 21:32 回覆

- 悄悄话
- #4 marty 于 2014/03/20 19:05 marty
- 仰臥英雄式 我腿會分開 是正常嗎 你的文章很有心 喜歡!
- 會微開是正常的喔! (我躺下後也會有點開開的) 可以躺下後再調整到能力所及的程度就好了。

LULU WU 于 2014/03/20 19:27 回覆

● #5 □ 路人 🖫 🖃 于 2014/04/22 17:54

路人

- 你寫的天鵝式 是鴿子式吧?
- 我之前 1 網作功課的時候有查到有的說為式有的說天鵝式.我也不確定是那個.就擇一寫囉!

運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

● #6 □ 同樣有嚴重緊繃問題的人 于 2014/09/03 23:07

一同樣有嚴 重緊繃問 題的人

http://gogocucumber.pixnet.net/blog/post/96559281-%5B%E4%BC%B8%E5%B1%95%E6%94%BE%E9%AC%86%5D-%E5%A4%A7%E8%85%BF%E5%89... 10/17

- 超感謝你寫了這篇文章 已加入我的最愛XD
- 耶~謝謝你^^ 每次收到這樣的肯定都會覺得特別開心

LULU WU 于 2014/09/03 23:52 回覆

• #7 航 刘 于 2014/11/04 17:13



- 偶做最上边那个动作根本弯不下去,不过很感谢又学了点东西,来自大陆的朋友。
- 跟柔軟度有很大的關係,作到自己有感覺的程度就好了^^ (沒想到還有來自大陸的朋友能看到我文章啊!好奇妙的感覺)

<u>LULU WU</u> 于 2014/11/04 20:55 回覆

• #8 Jerry 于 2014/11/06 10:00 Jerry

- 看到那兩張用紅色顯示疼痛的區域,就是我每次跑完步之後的痛的地方。感謝您分享的文章,這幾天有空來拉拉看,因為我是筋很硬的 人,希望能得到些改善可以繼續我的無痛跑步人生,謝謝啦。
- 不客氣,拉筋以外還可以搭配激痛球也不錯喔!這是我最近的新歡~ 推薦給你一篇好文章 http://blog.sina.com.cn/s/blog 93edf53901018rzw.html

LULU WU 于 2014/11/06 13:03 回覆

● #9 □ 訪客 于 2014/11/06 14:03

訪客

•肌肉基本上的原理是「無力的要鍛鍊、緊繃的要伸展」。......

非常感謝你的這句話, 真是十二萬分的感謝!

不客氣喔!很開心對你有幫助。

LULU WU 于 2014/11/06 15:43 回覆

● #10 □ 髂腰肌超緊人參見 于 2014/12/21 15:49

水解腰肌超 緊人參見

- 感謝分享拉筋動作喔!
- 哈哈,不客氣呦~

LULU WU 于 2014/12/21 17:37 回覆

#11 □ 您的暱稱 ... 🖸 🖬 于 2015/02/20 14:29

運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

● Lulu姐感謝您分享的這篇文章,最近我也是下背痛、鼠蹊部緊繃無法久坐與蹲下 看了醫生診斷的結果是臗部病變 , 請問這跟您說的臗腰 肌是否有關或是相同呢?

你好啊!髖部病變聽起來可能需要醫生的詳細診察!

建議諮詢醫生比較安全喔,希望你可以儘快恢復健康的身體。

LULU WU 于 2015/02/20 16:55 回覆

• #12 □ 飛比 🖬 于 2015/03/17 13:40



- 看到這篇文章真的是太感謝了!!!我最近真的是下背痛到坐也坐不好,睡也睡不好!!一直再找能夠解決的伸展方法~雖然平常運動完有在伸 展,但是圖片標示的紅色痛點卻一直不知道該怎麼伸展那邊的肌肉!!!
 - 今天真的要好好試試看這些伸展方式~謝謝你的分享!!!
- 不客氣喔!

下背痛還有一個方法你可以試試看,就是躺在地上「背部貼地」,然後單腳舉起伸展,類似這個動

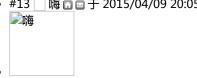
作: http://hiking.thenote.com.tw/static/upload/ex 52aea4c5979ff.jpg。試著用毛巾包住「腳跟」往身體的方向拉,除了拉腿後側以 外,對於紓緩下背的壓力也頗有幫助。

也可參

考: https://www.facebook.com/boahevfitness/photos/a.433210320156253.1073741828.431252887018663/639831249494158/? type=1&theater

LULU WU 于 2015/03/17 22:43 回覆

• #13 □ 嗨 🗔 🖃 于 2015/04/09 20:05



- 有沒有中背(在脊椎旁)伸展動作,很深,我深展不到
- 建議雙手可以左右交叉抓著自己的大腿靠近膝蓋的位置(右手抓左腳、左手抓右腳),然後往後拱背。或者是以坐姿抓著自己的腳底往後 拱背。這兩個方法試試看。

LULU WU 于 2015/04/10 20:07 回覆

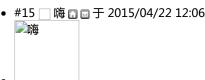
● #14 □ 嗨 🖬 🖬 于 2015/04/21 19:47



- 聽不懂 有圖可以看嗎
- 在網路上一時找不到照片,不過你可以參考這幾篇: https://www.top1health.com/Article/15029 http://www.buzzhand.com/post 560653.html?f=right-hot 貓背伸展的方式。

我的建議是可以抓住自己的腳作貓背的意思,拉的會比單純作貓背深。

LULU WU 于 2015/04/21 23:06 回覆



運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

我想隔空這樣說明很難。建議妳還是去找找專業的人問問,可以去看復健科或者是問瑜伽老師比較好喔!

LULU WU 于 2015/04/22 22:33 回覆

• #16 □ 阿皮于 2015/05/03 02:45



- 請問 我現在 就是下背 腰的地方 和大腿前側 和旁側 會很酸痛 請問這樣子 就是要做那些動作嗎? 就是說 那些動作 是平常 沒受傷的時候 要 去伸展的 還是已經受傷了 還能做那些動作 來變好? 會不會 做了 變得更嚴重?
- 基本上沒有受傷的話應該是多伸展就會好很多囉。

然後,可能要注意一下平常的姿勢,例如睡姿、運動姿勢等,改一下不良的習慣會差很多,像我自己注意睡姿不要捲成一團後,髂腰的問 題少很多。運動的時候要注意多用臀部出力,就比較不會借力到其他位置,酸痛也會改善。 另外,後腰的部份也許需要鍛鍊,有力之後比較不容易酸痛。

誠心建議是最好可以先去看看復健科,讓專業人的來解答會更好喔!

LULU WU 于 2015/05/03 15:31 回覆

● #17 □ 您的暱稱 ... 🗈 🖬 于 2015/09/11 14:11



- 謝謝分享,受益良多!
- #18 mickey 于 2016/04/12 10:59 mickey
- 非常感謝您這篇文章, 受益很多, 真是功德無量!





文章搜寻

運動體育



來粉絲團跟我聊天吧!





運動邦路跑精選文



運動邦綜合運動精選文



文章分类



運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

odisplay categorization 瑜伽 (4)

pdisplay categorization 跑跑跑向前跑 (6)

pdisplay categorization 路跑、健身運動穿著 (4)

热门文章

___display categorization LULU的旅遊記錄 (2)

- (249547)[跑鞋] 關於各家慢跑鞋個人不負責任私評(内有11雙慢跑鞋評價)
- (241709)[女生重訓] 讓妳跟駝背、虎背熊腰、姿勢不良徹底說掰掰~
- (134819)[運動瘦身]有個水蜜桃般的翹醫訓練1:醫大肌(内含Squat+Lunge動作詳解)
- (133065)[運動内衣] SHOCK ABSORBER 大推薦!!
- (124033)[女生重訓] 讓你徹底改變身體組成,美女也可以後天養成!

最新文章

- 【健行】陽明山祕境:鹿角坑生熊保護區,楓林瀑布。
- [路跑小物] 運動頭帶、頭巾不負責私評(下)
- <u> [運動日記] 2016年07月運動日記連載中(無聊 慎入)</u>
- [運動日記] 2016年06月運動日記連載中(無聊 慎入)
- [路跑小物] 運動頭帶、頭巾不負責私評(上)三款BUFF + Compressport 頭巾。

運動邦路跑專欄

2016秀姑巒溪國際泛舟鐵人 夏日跑步防曬小物大公開, 2016秀姑巒溪國際泛舟鐵人 重量訓練其實沒有你想的這麼 史上最累最熱血路跑—2016夸 【瀅瀅公主專欄】專訪內在 [丁仔分享]白兵也想帥帥滴,... 噗曨共女孩夏日戶外活動最

運動邦綜合運動專欄

運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

微笑樂觀,不信極限:向俊賢 揮桿時你有在想這個嗎?下 無懼歸零,不信極限:謝千鶴 健身日記 2016 墨爾本 練習時你在想這個嗎?正面 高球新手入門-十大球星簡介 桃園市長杯 AP/FTP, NP/FTP, 練習時你在想這個嗎?揮桿

文章精选

文章精选 所有文章列表

麻吉交流



加入好友

加入订阅

昵称:

LULU WU

分类:

运动体育

好友:

共3位 (看全部)

地区:

台北市

最新留言

• 07/20 版主回覆: 這點我不確定耶, 因為間隔拍...

• 07/20 妮妮: 請問一下使用間隔拍攝時他還...

• 07/19 版主回覆: 我筋骨僵硬了三十幾年啊! 從...

• 07/19 Vanessa: <u>挖那兩張照片對比真是太激勵...</u>

• 07/14 版主回覆: <u>太誇張了! 我去過幾次, 都沒...</u>

• 07/14 版主回覆:維多利亞運動内衣台灣沒有進

月历

七月 2016 <u>»</u> 日一二三四五六 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 <u>19</u> 20 21 22 23

> 運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

廣告區

谁来我家

QR Code



POWERED BY

- . 📄
- (登入)

参观人气

本日人气:5489累积人气:4744663

<u>回到页首</u> <u>回到主文</u> <u>免费注册</u> <u>客服中心</u> <u>痞客邦首页</u> © 2003 - 2016 PIXNET

運動體育 今日熱門 達人話題 編輯力推

登入