



多練表情肌不顯老態，馬上年輕3歲！

早安健康歡慶五周年 填問卷 抽好禮

醫：這4個原因，讓50肩提早上身！

搜尋關鍵字

搜尋文章 / 影音

登入/註冊 我的收藏

熱門：蜂膠功效 肺炎症狀 送行李箱 膝關節自癒術 蝶豆花

Yahoo奇摩健康頻道合作夥伴

健康 飲食 瘦身 運動 美麗 專欄 影音 護口腔 足健康 健康百科 買雜誌 H2U LiFE

首頁 > 瘦身 > 健康瘦身 > 健康減肥方法 > 兩動作鬆開腹部到大腿的筋膜，小腹瘦到凹下去！

兩動作鬆開腹部到大腿的筋膜，小腹瘦到凹下去！- 第2頁

2017-12-08 淹澤幸一（整體治療師）

讀 1,776

分享

標籤：健康減肥方法 | 小腹 | 瘦小腹 | 筋膜 | 腰圍 | 瘦腰臀部

473.5 K

收藏124

腹部周圍的筋膜放鬆法：告別凸小腹，腹部平坦到凹下去！

從腹部到大腿 筋膜放鬆法

一、趴臥在地板上，雙手在前方支撐身體。將浴巾滾筒放在左大腿根部下方，右腳往外側攤開成直角。保持這個姿勢慢慢地施壓，放鬆大腿的筋膜。

◆健康嚴選 超值推薦◆



【歲末年終大回饋】讓變健康成為習慣，一天只要3元，再送養生燉鍋



【18吋可加大行李箱】拉鍊設計容量再提升，多層次完美好收納

訂閱早安健康每週電子報！

Email

免費訂閱



專題報導



膝關節自癒術

痠痛卡卡？膝蓋壽命就是你的健康壽命！

更多>>



冰箱=細菌溫床！？

保鮮有四招，真空拉長賞味期，防滋生細菌



二、把浴巾滾筒往下滾一些，放鬆大腿整體的筋膜，右腳也進行同樣動作。

搖晃腳跟，效果會更好！墊著浴巾滾筒那一側的腳跟，如果左右搖晃，可以使放鬆範圍更廣。

告別凸小腹，腹部平坦到凹下去！和緩鍛鍊

腰部曲線分明 和緩鍛鍊

一、雙腳分開與肩同寬站立，左手往上抬起，手掌放在頭部後方。

[更多>>](#)



養生不能單補蔘

乾隆皇御用複方，日理萬機不漏氣

[更多>>](#)

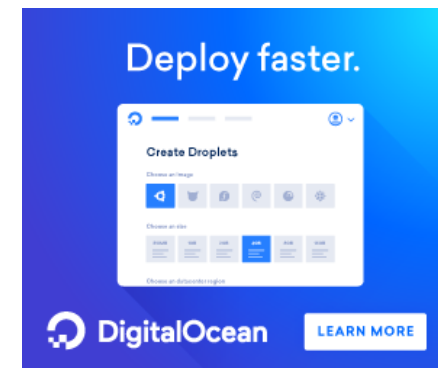


佈局健康大調查

早安健康歡慶五周年~舉辦第一屆「佈局健康大調查」如何佈局自

[更多>>](#)

AdChoices



熱門新聞

[MORE >](#)



兩動作鬆開腹部到大腿的筋膜，小腹瘦到凹下去！



睡覺是最好的復健，但4個你多少做過的事恐增死亡率



子宮肌瘤幫兇？4食物中槍！青花菜抑制肌瘤增生



雙手合十做10次，解決腋下胸口淋巴堵塞造成的肥胖



二、接著動作 1，像是滑下去似地讓右手沿著腳往下，上半身往右邊傾倒，右手降到膝蓋下端處，左側腹也進行同樣動作。

早安健康 紅棗補血「鐵」定沒錯？中醫揭真相：效果不如這2樣

這樣踮腳尖會瘦！瘦身專家親身實證3個月狂甩24公斤

早安健康 早安健康 008.155 按讚次數

說這專頁讚

分享

成為朋友中第一個說這讚的人

歡迎關注早安健康 LINE @



加入好友

今日健康新聞

MORE >

廁所臭味不散4大來源！3步驟清潔術廁所再也沒異味

廁所臭味不散4大來源！3步驟清潔術廁所再也沒異味



重點訣竅：下半身好好地固定住、不要移動。像是靠著側腹的力量，讓上半身都以這樣的感覺來進行。

10次X 1組

【延伸閱讀】

睡前30秒練大腿內側，讓內臟、骨盆歸位輕鬆瘦小腹

紅茶新配方！1天3杯輕鬆甩掉內臟脂肪又安眠

原來，沒肚子的人都這樣生活！

2踏步+轉動肩胛骨，女醫師減脂體操瘦下13公斤

瑜珈老師每天必做這一式！骨盆伸展讓內臟歸位瘦下半身



他單側耳鳴誤以為壓力大，竟是2.5公分腦瘤作怪



兒茶素界最強！生薑綠茶降膽固醇，血管年輕15歲



靠地瓜減肥卻變胖？北醫副教授：吃對才有效



膝蓋畫8字鬆解肌肉韌帶，退化性關節炎6成都好轉



吃錯傷身又變胖！超NG早餐地雷讓你更沒元氣

本文摘自《揉揉筋膜，局部燃脂，雕塑最美身形線條》 / 滝澤幸一
(整體治療師) / 方言文化

H2U LiFE專家健康計劃 讓健康每天都做到！

上一頁 < 1 2 最後頁

☞ 順手分享，開心親友做功德^^

Line

分享

分享

Weibo

精選推薦文章與影片

MORE >

PR

練核心！只要一個動作，擺脫小腹粗大腿

PR

肩頸放鬆代謝自然好！2 動作鬆開僵硬筋膜

PR

藍心湄表示「這也太猛啦」 14天就瘦10kg的減肥法在SNS上正話題沸

PR

蹲下放鬆30秒，擺脫大腿粗、小腹凸！

有痔瘡，用這招，不吃藥不手術，輕鬆解決

【告別眼周和脖子上的惱人脂肪粒！】諾貝爾獎得獎成分x中藥的究極

討厭運動也沒差！喜歡的食物也儘管吃吧！不必忍耐沒有壓力，這種

駝背緊繃凸小腹？躺著1動作神救援

日最新腹凹走路瘦肚
法，再胖都能輕鬆瘦小
腹！

每個動作只要4秒！6伸
展就能擺脫粗大腿、下
背痛

2個側躺動作，擺脫胖胖
大腿、腰內肉！

睡前貼一下，皺紋全沒
了，一個月年輕10歲，
不信你看！

失眠、疲勞感總是揮之
不去！大休息式徹底放
鬆助好眠

鬆開筋膜！4步驟一次解
決手臂肩頸痠痛

「在家就可以自己施打
玻尿酸」的技術！只要3
秒●●讓你的肌膚沒有

舒展筋膜防腰痛，針灸
按摩師每天1動作

翹腳竟能瘦？做對1招40
秒瘦小腹、防腰痛！

一次打包7種最棒的腹肌
訓練！擺脫小腹婆

比棒式更簡單！人人都
能做的5動作，輕鬆瘦小
腹

日本整療師教你鬆筋
膜，輕鬆擺脫惱人小
腹！

人氣健身教練：瘦小
腹、緊實大腿，一張椅
子就搞定

原來呼吸真的會胖！2關
鍵調整呼吸就能擺平小
腹

隨時鬆筋去痠痛！起床
這動作就能放鬆沾黏筋
膜

漸進式肌肉放鬆法，鬆
開緊繃到不行的肩膀

Recommended by

商品推薦

MORE ›



| 過濾淨化喝健康 |
訂雜誌送PHILIPS超
濾龍頭式淨水器

~~\$7276~~ \$ 2980



| 環保美型更省電 |
訂雜誌送品諾12吋
DC直流三角扇

~~\$4468~~ \$ 2380



| 強化心肺肌耐力 |
訂雜誌送強生時尚磁
控健身車

~~\$6768~~ \$ 4980



| 骨盤達人推薦 |
每日五分鐘矯正·找
回迷人腰線

~~\$2980~~ \$ 1380

服務時間: 週一~週五 9:30~12:30, 13:30~18:00

讀者服務專線: 02.5596.7262

最佳瀏覽器: IE11以上版本、Firefox、Chrome

關於我們
公益合作
使用條款及免責聲明

人才招募

採訪通知

聯絡我們
廣告刊登

異業合作
隱私權政策