

# 強膝健骨，一輩子都能走路！踮腳後勾鍛鍊下半身

早安健康 李筱娟

發布時間 2017年11月26日 PM 3點0分

更新時間 2017年11月24日 PM 7點7分

131

1



【早安健康／李筱娟（國家級的運動養生老師）】訓練下半身肌肉，為什麼這麼重要？強健下半身，就能遠離疾病、延遲老化！

我們人的下半身就像是房子的基礎，要強韌有力，向下扎根，房子才會歷久不衰！因此，下肢鍛鍊是健身之本，下肢鍛鍊好，許多毛病自然而然能獲得改善。下肢的靈活和彈性，主宰著我們的行動速度和敏捷度，

腿有力氣，身體就站立得穩，不容易跌倒，行走、跑步也較不易疲憊，

另外，對於疾病預防、延年益壽等等，也都有著很大的幫助。

訓練下半身的六大好處

## 一| 擺脫軟腳、下半身無力

人過了四十歲之後，臀部與腿部肌肉就會開始萎縮，大腿變得較細，

下半身越來越單薄，很容易因為下半身肌肉不足，而感到腿軟無力、膝蓋疼痛等問題，更容易有跌倒意外發生。

不過也不用過於擔心，肌肉的增長是不受年齡限制的，也不會因為賀爾蒙分泌的減少而造成肌纖維細胞的停止生長，因此，從現在就開始鍛鍊下半身，骨骼肌和骨質密度就會開始強健、增長！

## 二| 預防骨質疏鬆

隨著年紀的增長，骨量容易迅速流失，導致骨質疏鬆，當骨質變得疏鬆，身體容易彎曲變形、身高變矮、容易骨折。根據研究報告顯示，

運動可以改善小腸吸收鈣質的狀況，所以藉由運動可以增加骨量。

而且骨骼與肌肉的關係呈正比，當肌肉強健時，骨骼自然強健。

三 | 擺脫肥胖

「少吃多運動」是擺脫肥胖的不二法門，很多人到了中年，體內代謝變差，身體不知不覺就往橫向發展，這也跟下半身的肌肉量減少有關。過了中年之後，下半身肌肉減少，我們的身體為了保護內臟和使身體正常運作，脂肪細胞就會慢慢壯大，久而久之肚子就越變越大，不僅身材走樣，更會威脅健康，因此

藉由訓練下半身，使下半身肌肉量增加，脂肪細胞自動就會變小，也能慢慢擺脫肥胖。

((強膝健骨養生功法下一頁一次告訴您))

四 | 預防癌症的發生

我們人體體溫平均為36.5℃，體溫每降低一度，免疫力就會減少30%以上，當

平均體溫升高一度時，免疫力就會提高五到六倍以上。所以當我們藉由肌肉運動讓體溫上升

，活化細胞，就能打造不易生病的體質。

五 | 預防老人痴呆症

人過了三十歲之後，記憶力會開始退化，而研究顯示，不運動的人腦部退化、老化的情形會更嚴重。透過下半身的運動，不僅可以健康下半身的肌肉群，也能刺激腦部，達到預防老年痴呆的效果。

六 | 預防疾病

「活動活動，要活就要動。」人要活動才能維持健康，那麼下半身的鍛鍊就更為重要。運動下半身，使下半身的肌肉發達，肌肉中的微血管量就會增加，血壓也因此下降，腦血管的負擔自然就減輕了，自然能夠預防腦中風。另外，心肌梗塞是因為上半身的心臟血液太多，發生阻塞，若是我們常常鍛鍊下半身的肌肉，促進血液循環暢通，心肌梗塞的發生率自然也就會降低。在做下肢訓練時，許多動作也能按摩到五臟六腑，帶動氣血在其中的運行，保健腸胃、肝膽等臟器運作。所以，強健下半身，絕對可以使你更健康！

踮腳後勾

【訓練部位】

●心肺功能，緊實大腿後側肌肉。

【動作要點】

●一開始大腿踢不到臀部時，可能是前側肌肉太緊，需要慢慢練習，不要因為強力往後踢而造成大腿肌肉過度拉扯。

單腳踮起除了訓練小腿肌力，另一隻腳接著往後勾，盡量踢到臀部，可以伸展大腿前側肌肉，緊實大腿後側肌肉。若往後踢時配合吐氣，腳跟回到地面時吸氣，配合一定的節奏，這個動作也是很好的心肺功能訓練。

Step 1 預備動作

熱門

查看更多

NBA精華 健康 美食 鄉民 運動 ☐

- 1 宋慧喬吃豆腐減肥 營養師傳授準新娘上鏡4秘訣  
華人健康網
- 2 一定要在Costco買！推薦給小家庭的10大下手食材  
良醫健康網
- 3 一天上3次，代表沒宿便很健康？中醫師：錯！這是腸胃「極虛」徵兆...  
良醫健康網
- 4 手指是人的第二個大腦！大拇指刺激法的9大好處  
健康遠見
- 5 難道是中風？經常手麻、腳麻的人一定要看！這是4種疾病的前兆  
良醫健康網
- 6 老婆癌末、老公另找小三，這原本是個悲傷的結局...侯文詠的一句話，...  
良醫健康網
- 7 你所知的挑鞋觀念，竟讓你穿出扁平足、足底筋膜炎！  
早安健康
- 8 濾網不更換比馬桶還髒！多久換一次比較好？  
華人健康網
- 9 睡到一半總是驚醒？恐為疾病徵兆  
優活健康網
- 10 代謝差、小腹凸...竟因筋膜硬化！畫圈伸展緊實全身線條  
早安健康

熱門消息





什麼！瘦子也會有「脂肪肝」？

iFit 愛瘦身

### 更多健康相關文章

[查看更多](#)

老婆癌末、老公另找小三，這原本是個悲傷...  
良醫健康網

手指是人的第二個大腦！大拇指刺激法的 ...  
健康遠見

難道是中風？經常手麻、腳麻的人一定要...  
良醫健康網

宋慧喬吃豆腐減肥 營養師傳授準新娘上鏡4...  
華人健康網

濾網不更換比馬桶還髒！多久換一次比較...  
華人健康網



雙手叉腰，雙腳與肩同寬，踮起腳跟預備。

雙手叉腰，雙腳與肩同寬，踮起腳跟預備。

### Step 2 雙腳向後勾



雙腳輪流踢屁股，落地時盡量保持腳跟踮起。

分別將右腳、左腳輪流踢向臀部，後踢時讓腳跟盡量碰到屁股，落地時，盡量讓腳跟保持踮起。

### Step 3 放鬆調息





身體放鬆，回到站姿調息，

身體放鬆，回到站姿調息，調息好再繼續做步驟2的動作。

#### TIP

後勾腳時可以站在原地，也可以前後移動，或是轉圈，增加動作的變化性及趣味性。

踮腳八字

#### 【訓練部位】

●小腿、大腿肌肉，緊實臀部贅肉。

下蹲和踮起的動作，可以加深小腿比目魚肌、腓腸肌、大腿肌力的練習，而因角度的變換，可以鍛鍊到較小的肌群，消除臀部的贅肉。記得膝蓋還是要朝著腳尖的方向往外打開，注意肌肉施力的均衡。

#### Step 1 預備動作





雙腳打開與肩同寬，準備開始動作。

雙腳打開與肩同寬。

Step 2 雙手高舉





吸氣時雙手高舉，屈膝雙腳踮腳、微微外八，讓身體微微下沉。

吸氣，雙手自然高舉向上，屈膝雙腳微微外八，腳尖點地、抬起腳跟，讓身體微微下沉。

2017/11/28

強膝健骨，一輩子都能走路！踮腳後勾鍛鍊下半身

Step 3 吐氣放鬆





吐氣，雙手回到身體兩側、雙腳回到地面放鬆。

吐氣，雙手回到身體兩側、雙腳回到地面放鬆。

TIP

肌力較好的人，可以重複此動作，利用腳尖撐地的力量，重複下蹲和起身的動作。

本文摘自《專為中高齡設計的強膝健骨養生功：國家級體能教練教你一日10分鐘，關節不退化、骨質不疏鬆、肌肉不萎縮》／李筱娟（國家級的運動養生老師）／瑞麗美人國際媒體

>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】

延伸閱讀：

- 不常跑步卻很常膝蓋痛？被忽略的傷膝3動作
  - 膝蓋沒力，該怎麼選護骨本產品？藥師讓你一目瞭然
- [查看原始文章](#)

131	1
-----	---

留言 (1)

撰寫留言前，請先 [登入](#)

熱門 最多關注 最新

「熊貓！！」 8小時前 檢舉

個人都不相信 如果都是70 ~80歲我就信 還這麼年輕 講根本是屁話

1	0	0
---	---	---

顯示全部