
足部不適合會引發一連串的毛病！

◆足弓塌陷時，全身力量就會失衡……

每當肩膀僵硬時，我們總忍不住直接揉捏肩頸等處以求緩解。當然這樣做並沒有錯，不過老實說，單憑這樣是不夠的。

這是因為肩膀僵硬的原因與脊椎有關，與手腕、手肘也有關，牽連甚廣，所以必須也調節患部以外的部位。

找出相關部位後會發現，距離肩膀最遠的雙腳其實會帶來很大的影響。

人類以雙足步行，當足部這塊根基崩解時，位於上方的結構只會愈來愈扭曲，結果往往就是引起肩膀僵硬。

當足弓塌陷、腳步變得踉蹌時，全身就會受此影響而過度使力，導致肩膀僵硬緊繃。

順帶一提，除了肩膀僵硬之外，下列這些毛病也都起因於足部。

- ・水腫與手腳冰冷（小腿僵硬導致血流不順）
- ・腰痛（小腿前側僵硬，身體重心前移，導致骨盆前傾引發腰痛）

- ・容易疲勞（全身肌肉緊繃，過度使力）
- ・無法蹲下（小腿前側肌肉緊繃，腳踝無法彎曲）

◆站立時的重心若正確，全身肌肉就能放鬆

最不易造成身體負擔的重心位置為內踝正下方。

這裡相當於小腿骨的正下方，將重心維持在此，就能利用骨骼的力量站立，全身肌肉無須再承受額外的負擔，如此一來便能達到全身放鬆的狀態。

因此將身體重量放在對的位置相對重要，不過要做到這點必須具備幾項條件。其中一項就是腳底足弓必須是正常狀態。

接著，請透過腳趾・腳踝伸展法，一起來打造身體的根基！

①

呈坐姿，雙腳交疊

②

將雙手大拇指貼放於
腳趾除外的腳底板中央，
進行指壓

③

維持指壓的狀態，
腳趾做出石頭、布的姿勢，
反覆進行10次

④

完成後，換另一隻腳



05 腳底的交叉點



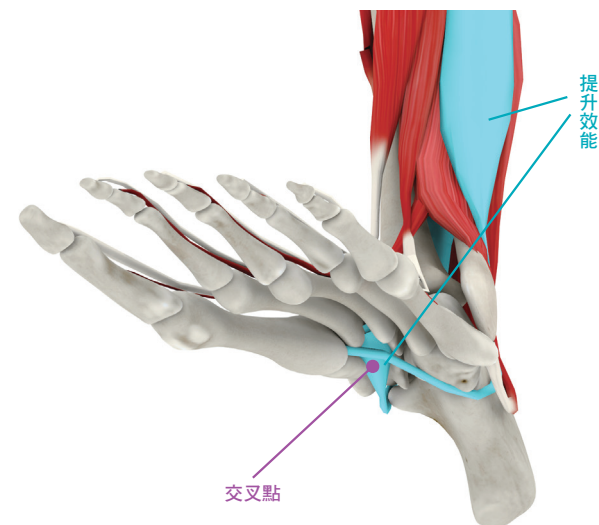
雙腳容易疲勞、水腫、平衡感欠佳，
會出現這些情況，可能是因為腳底的深層肌肉效能低落。
若此處的深層肌肉能確實發揮作用，腳踝便能維持穩定的狀態，靈活動作。因此刺激腳底的交叉點也能有效改善上述三種症狀。
將手指放在腳趾除外的腳底板中央，或以球抵住此處，讓腳趾做出猜拳時的石頭、布姿勢，反覆進行10次！



持之以恆地做下去，腳底的緊繃感也隨之消失了！



就算長時間站著，腳也比較不容易痛了。



解決膝蓋歪斜問題，揮別膝蓋痛

◆站立時千萬不可將膝蓋完全打直！

被要求「請站好」時，各位會聯想到何種姿勢呢？

立正、腳打直、抬頭挺胸，我想這應該是一般大眾的印象吧，不過這對身體來說並非好姿勢，因為會造成膝蓋痛。

膝蓋完全打直代表大腿前側的肌肉不斷處於使力的狀態。這塊巨大的肌肉相當有力，在全身肌肉當中可謂名列前茅。由於該處很容易出力，導致許多人因過度使力而引發膝關節疼痛。而且，大腿的股四頭肌除了膝蓋外，還與其他關節相連，因此這些關節的活動能力也會變差，大大提升了引發疼痛的可能性。

此外，做出膝蓋完全打直的站姿時，身體重心會往前移，使小腿與腳底不得不用力。如果以這樣的狀態站著工作，雙腳應該會很容易感到疲累。

正因如此，想鍛鍊出不會對關節造成傷害的身體，「膝蓋不用力」是相當重要的關鍵。要做到這點，必須運用膝蓋後側與大腿內側的肌肉。

◆解決膝蓋歪斜問題

起立或坐下，以及活動膝蓋時，相信大家都有過膝蓋發出聲響的經驗。其實，現代醫學尚無法完全釐清膝蓋發出聲響的原因，雖然眾說紛紜，但其中一項因素為膝蓋歪斜。

一般認為膝蓋只能彎曲或伸直，實際上，膝蓋還能做出「帶動小腿」的動作。膝蓋彎曲時，小腿會往內轉，伸直時則往外轉。

然而，膝蓋愈是容易疼痛的人，愈無法做到這個轉動的動作，呈現外傾狀態的人也特別多。以膝蓋骨為基準，若小腿往外傾斜的程度約有一拇指寬時，便可判斷為重度歪斜。

此時必須活化兩塊肌肉，幫助小腿轉回內側。

其一為膝蓋後側肌肉。另一塊則是大腿後方的內側肌肉。

有意識地使用這些肌肉時，便能解決小腿歪斜的問題，減輕膝蓋痛。

一起透過本章的膝蓋伸展法，刺激膝蓋後側、大腿內側與大腿後側的肌肉，讓膝蓋能順暢活動吧。

03 按摩大腿內側



①

單腿貼地坐下，
以手肘抵住該大腿內側

②

另一隻手形成輔助，
施力按揉

③

從膝蓋到髖關節
皆須仔細按摩



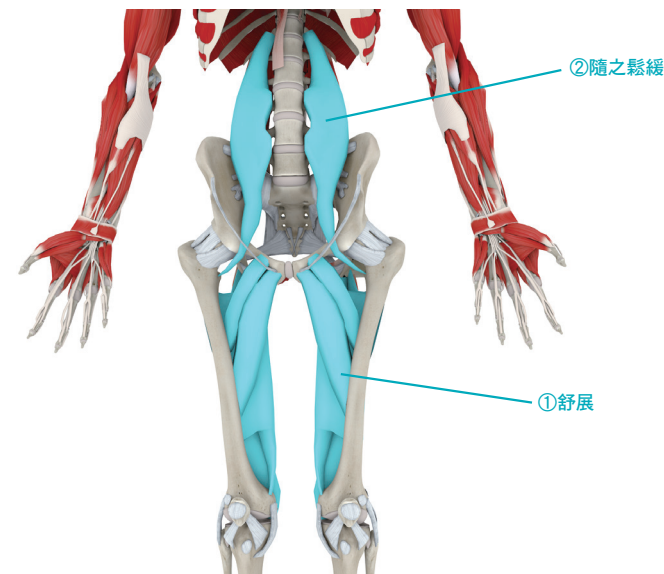
膝蓋、腰部會疼痛的人，有時是起因於大腿內側肌肉僵硬。
大腿內側的肌肉直接連結膝蓋，並透過體幹的深層肌肉與腰部相連。
因此該部位僵硬時，會對膝蓋、腰部造成負擔。
大腿內側其實很難按揉，不過可在坐著的狀態下使用手肘進行。從膝蓋
到髖關節皆須加以仔細按摩！



超痛的！不過鬆緩這塊肌肉後，腰也變得舒服多了。



利用手肘進行按摩的這個方法，就算沒力氣也能簡單做到！



06 伸展大腿



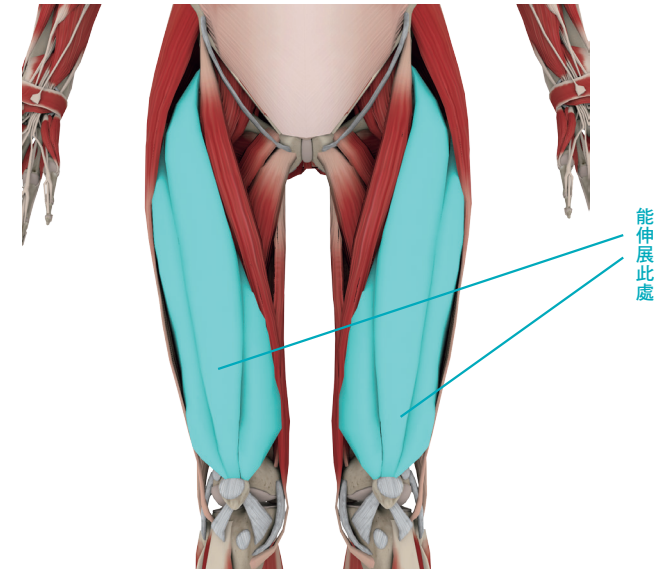
膝蓋痛、動作不靈活的人，往往起因於大腿僵硬。

因此伸展大腿肌肉是相當有幫助的，不過在這之前先搓揉膝窩，能喚醒膝蓋的深層肌肉，促進膝蓋順暢動作，更加提升伸展效果。

本篇列出了三個階段的大腿伸展運動，請大家根據自身的柔軟度加以調整！

原本一直考慮要不要去整骨，能得知此方法真的太幸運了！

我有一邊的膝蓋會痛，果然大腿肌肉很僵硬。



①

雙腳伸直，併攏坐下

②

一邊觸摸膝窩，
一邊將單腳往後彎

③

保持此姿勢，雙手往後
撐住地面，伸展大腿前側

④

柔軟度夠的人，可撐起手肘進一步伸展

⑤

仍有餘裕的人，
則可平躺下來進行伸展

04 髖關節・臀部的交叉點



① 雙腳打開與肩同寬，
身體放鬆，雙腳朝向正前方

② 手指固定置於髖關節中央，
臀部往後推

③ 感受大腿內側的伸展感

④ 觸摸臀部外側的同時，
抬起上半身

⑤ 進行10次左右



POINT

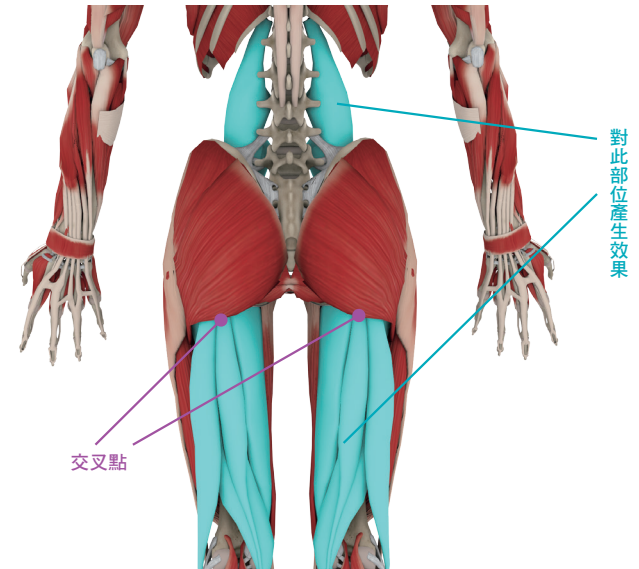
勿讓膝蓋內傾，進行時
膝蓋需與腳尖朝著同一方向



彎腰時腰會痛，或彎腰做事時腰就開始痛，會出現這種情況的人大多未用到髖關節。髖關節周圍除了分布大型肌肉外，能活動的範圍也不小，只要此處的肌肉確實發揮作用，就能大幅減輕腰部的負擔。首先就從搓揉髖關節，以髖關節為起點練習彎腰做起！

做完後能得知骨盆落在正確位置時的感覺，效果相當好！

過去因半彎著腰的姿勢導致腰痛、飽受困擾，真的很感謝這個伸展法！



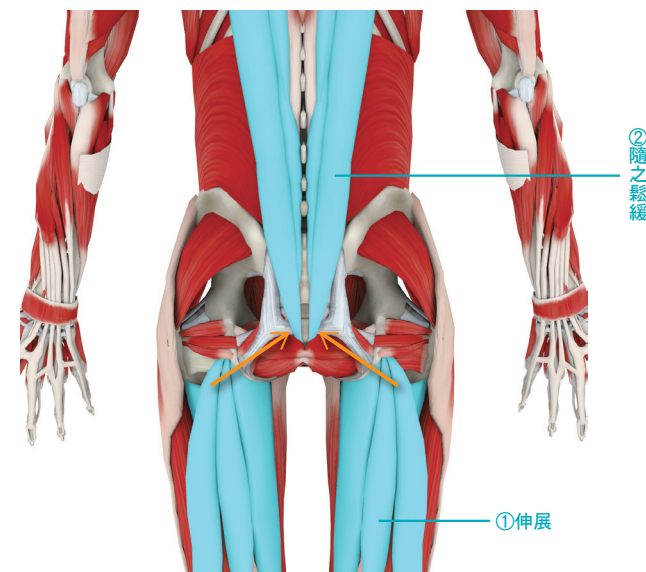
06 大腿後側伸展法



想改善腰痛、想讓髖關節變柔軟，建議有這些需求的人來做大腿後側伸展運動。重點在於進行的同時，需觸摸恥骨旁的髖關節。觸摸此處進行伸展時，能讓髖關節隨之動起來，確實拉展大腿後側，並讓相連的腰部也達到舒展的效果。首先就從每個動作維持 10 秒開始做起吧！

長時間站著工作導致脊椎兩側疼痛，這個伸展法讓我的疼痛大幅改善。

只要覺得髖關節不對勁，我就會立刻做這個伸展，能有效阻止疼痛惡化！



① 雙腳前後開立

② 觸摸前腳的
髖關節

③ 維持此姿勢吸氣，
吐氣時將身體
從髖關節處往下彎

④ 手離開髖關節，
垂放貼地

⑤ 吸氣時挺起上半身，
吐氣時彎曲上半身，反覆進行這兩個動作

①

將雙手四根手指
貼放於胸部中央，
上下輕推，施力按揉

②

上下左右輕推的同時，
按揉周邊區塊



02 按摩胸部中央處



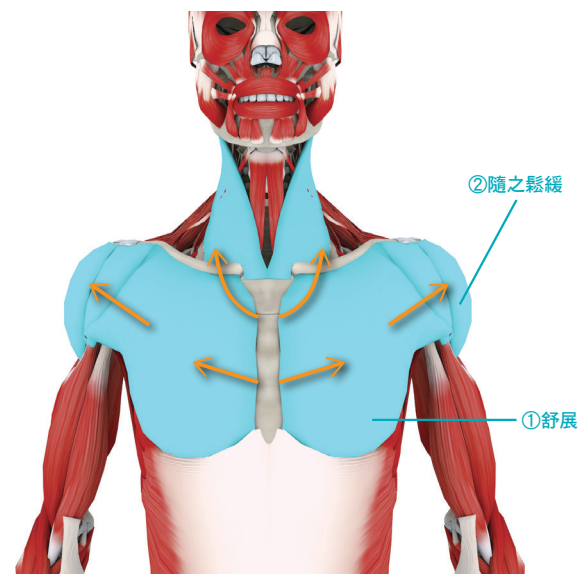
駝背、圓肩、肩頸僵硬，
有這些症狀的人，請按摩胸部中央區塊。這是因為此處分布著連接胸
部、肩部、頸部肌肉的筋膜。
因此只要按摩這裡，便能一舉鬆緩這些部位的肌肉。
有些人按揉此處時會感到疼痛，所以請勿過於勉強，輕柔但確實地按摩
這些肌肉！



脖子、肩膀還有臉都變得暖烘烘！頭痛也稍微減緩了。



最近常常一整天都覺得呼吸不順，今天做了這個伸展法後神清氣爽。



頭部與頸部的交界
有塊凹陷處



①

頭部與頸部的交界
有塊凹陷處，
將大拇指貼放於此，
施力按揉

②

過程中，偶爾將手指
往頭部方向按壓，
能達到更好的鬆緩效果

③

按得太用力會引起疼痛，
因此請於自身
可忍受的範圍內進行

05 按摩頸部上端



忙著工作或做家事帶孩子時，肩頸常常變得僵硬，進而引發頭痛……
此時按摩頸根處就能改善。

因為此處不但有頸部肌肉分布，還與頭部、肩胛骨之間的肌肉相連，所
以按揉此部位能一舉鬆緩這些肌肉。

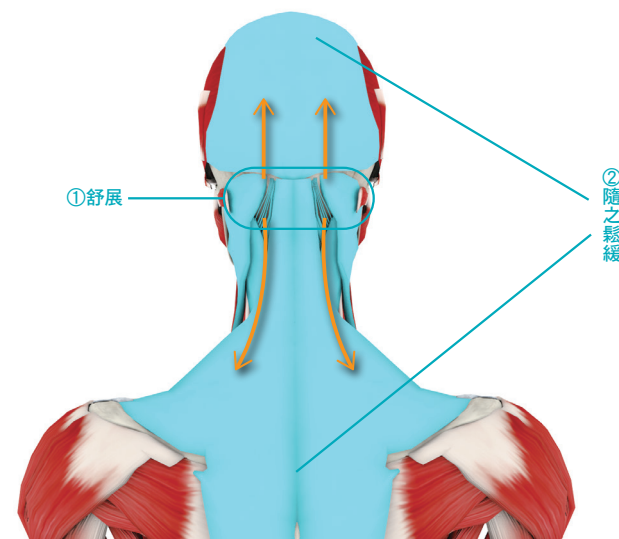
這個按摩法不限定地點，隨處可進行，有空檔時請試著做做看！



我都每晚邊洗頭邊做這個按摩！



哦哦哦——真的一次就鬆緩了所有肌肉，變得很輕鬆！



①

搓揉髖關節直到溫熱為止

②

搓揉兩側腋下直到溫熱為止

③

臉朝上平躺，
雙手交叉於腦後

④

彎起身體，
單側腋下接近另一側的
髖關節後，恢復平躺

⑤

左右交互進行數次



POINT

進行時須夾緊腋下，
並讓肩膀下沉



07 練出小蠻腰之 側捲腹運動



若想透過鍛鍊腹肌來瘦腰的話，不妨將重點擺在拉近腋部與髖關節之間的距離。

做此運動時，很多人會努力讓手肘靠近膝蓋，然而這種方式只不過是活動手臂與腿部而已，鍛鍊起來的效率相當差。

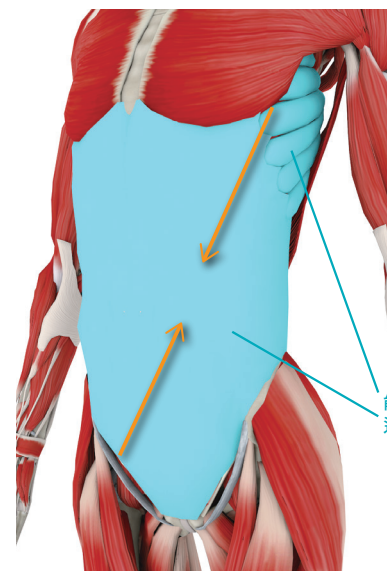
腋部和髖關節處的肌肉與深層肌肉相連，將重點放在這裡更能收到瘦腰效果。



沒想到這個姿勢對我來說頗有難度，沒辦法做很多次！



做的時候不是彎折身體，而是比較接近擠壓的感覺？



能鍛鍊到
這些部位

