

# 修腹美腿、鬆弛腰背疲勞

## 屈腿伸展

□ 區楚雲瑜伽師傅

**香** 港人只顧埋頭工作，缺少運動，筋骨不復少年時代的柔軟。屈腿伸展的動作有柔軟盤骨及腿部韌帶的功效，亦能修腹美腿，自然適合上班一族在家中進行。

### 屈腿伸展一式

1

左腿直，右腿曲，右腳踝盡量壓向會陰，雙手觸腳尖，眼望向上，吸氣。



2

呼氣，額前或下顎觸腿，閉氣，直至忍不住氣，可自由呼吸，保持這姿勢1分鐘；然後眼朝上望，吸氣後呼氣，再多做一次。

### 轉腳踝關節

3

將右腳踝關節旋轉約10秒；反方向再轉10秒。

功效：

- 可柔軟腳踝關節，避免運動時扭傷。





## 柔軟股關節



4

左手扶腳掌，右手將右膝輕輕地一下一下的向下壓，約做10秒。

### 功效：

- 可柔軟股關節及盤骨，使其筋帶富彈性。
- 尤其孕婦常做此第4式子，可助生產順利。

## 屈腿伸展二式

5

左腿直，右腳背壓於左大腿面，雙手觸腳尖，眼望上，吸氣。



6

呼氣，額或下顎觸腿，閉氣直至忍不住氣時，可自由呼吸，保持這姿勢1分鐘。然後眼望上（如步驟5），吸氣後呼氣，再多做一次。



### 功效：

- 柔軟盤骨及雙腿韌帶
- 有助血壓高患者
- 按摩腹腔內器官
- 鬆弛腰背疲勞
- 有助改善腰椎前移問題
- 可美腿及修腹

### 注意事項：

- 如雙手無法觸腳尖者，可改觸小腿，切記不可勉強用力。
- 如股關節及腳踝關節太緊時，不可勉強做第二式，可改做第一式多次。
- 有血壓高者做步驟2及6時，不可垂頭，可改眼望腳趾。