

# 日本磯谷式力學療法（綁腳健康法）

## 屈伸運動的順序



圖片 1

圖片 2



- 1.面對牆壁正面站立，腳尖位置距離牆壁20~30cm處。雙手朝下，手肘彎曲成直角，手指稍微碰壁，兩肩盡量往後收(兩肩胛骨在背面相碰處)。挺胸，胸部盡量靠近牆壁，臀部往後突出，亦即雞胸翹臀的姿勢。眼睛注視正面稍上方，伸長頸部(圖片1)。
- 2.持續保持這個姿勢，兩膝併攏，屈伸膝。腳跟在膝彎曲時自然上抬，伸直時正確的下落(圖片2)。
- 3.屈膝的角度一開始較少也無妨，但是經過一段時間之後，就要逐漸達到深彎曲的地步。彎曲的角度要配合身體來進行。
- 4.關於動作的速度，剛開始時時慢慢做，待肌肉習慣後再加快速度，於結束之前再減慢速度。
- 5.屈膝1下、伸膝1下為1次。一邊做屈伸運動，一邊數次數。感到累時，可以立刻停止，不要勉強，下次再增加次數，慢慢增加到1次100、200次為止。這個運動的重點，在於要每天持續進行。

### 屈伸矯正運動專用帶1組3條（一樣長）



，零售1條定價：200元，1組總價：600元，特價優惠 500元



參考書籍：股關節的轉位與自我矯正法（磯谷式力學療法5）  
\* 本社網站之書籍封面、內容，非經本社同意，請勿任意轉載。