



### 瘦腿按摩

以下3個瘦腿按摩法不管在任何時間，只要坐着就可以做，任兩個動作皆為一組，一天須做8組，持續下去慢慢打造漫畫感美腿。

1 找到小腿肉最厚的地方，用大拇指的關節，從膝蓋下方開始往小腿、腳踝方向，由上往下按，如果感受到痠脹感的話就代表按的位置是正確的。

2 先放鬆小腿肌肉，接着用雙手抓住小腿，慢慢往上，會明顯感覺到一塊最硬的肌肉，用力按壓該處10秒鐘。

3 將腿輕輕翹在另一腿的膝蓋上方，腳尖下壓。這時，會看到小腿處有一條陰影線，接着用大拇指的指腹按壓。



### 瘦腿走路法

想要擁有逆天長腿，其中一個與腿長相關的關鍵是臀線。只要臀線提高，腿所佔的比例更多，腿看起來就會變長。然而，大部分人日常走路習慣用小腿發力，這會使小腿肌肉越來越發達，臀部越來越扁平，臀線也會下移，進而在視覺上腿的比例縮短。想要改善腿長比例的話，請參考瘦腿走路法。

1 先將腰背挺直，身體往下，同時確保腰背間維持一直線，然後維持這個姿勢，原地踏步走。只要一天在家走約10分鐘，養成習慣後，平時走路就可以感覺到施力點由小腿變成臀部。

2 正確的走路姿勢：大腿先抬起，帶動小腿，腳跟着地，腳掌着地，維持兩周就可以看到初步的效果，長期練習的話除了可以改善臀線，更可以避免蘿蔔腿，達到瘦小腿的效果。



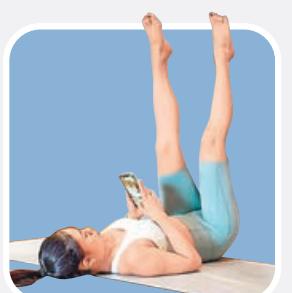
# 初學者必試 簡易瘦腿法

夏天太熱，不少女生愛穿上短褲、短裙，涼快之餘也想展示美腿，但腿部贅肉易積難減，想真正「晒」出美腿，少不免要下點工夫。本文分享熱門的簡易瘦腿法，包括從瘦腿按摩、走路瘦腿、貼牆抬腿等，適合初學者或行程繁忙的上班族，無論是坐着、躺着，甚至是滑手機都能輕鬆瘦腿。

文：思齊 圖：花玥@小紅書

### 貼牆抬腿法

最後一種簡易瘦腿法適合在睡前進行，利用睡前滑手機的時間，只要每天睡前花約6分鐘，進行以下6組動作，一組40秒，難度不高，相當適合初學者、新手，讓你躺着也能練出纖細美腿。



#### 1 抬腿勾腳法：

躺下後將腿抬起貼在牆上，身體呈直角，隨着呼吸繃緊或放鬆腳背，吸氣勾腳，呼氣則將腳背下壓，繃緊腳背。一組40秒，這個動作可以很好的伸展小腿肌肉，紓緩小腿肌肉日常的壓力。

#### 2 交替抬腿法：

同樣維持貼牆動作，繃緊腳背，左右交替向上抬腿。一組40秒，動作越慢痠痛感越明顯，效果也越好，可以鍛煉到所有腿部肌肉。

#### 3 剪刀腿開合：

維持貼牆動作，繃緊腳背，腿成剪刀撞向兩側打開，吸氣時腿向兩側打開，吐氣時大腿用力，將腿打直收回，與抬腿勾腳法相同，動作越慢，鍛煉到的肌肉越多，效果就越好。

#### 4 蛙腿：

將腳掌相對、貼合，吸氣時屈膝往下，吐氣時則將腿打直向上，過程中須保持腳掌貼合。這個動作會鍛煉到大腿的內側肌肉，同樣持續40秒。

#### 5 自由式抬腿：

如同名字一樣，這個動作與游泳中的自由式相同，須將腳背繃緊，前後拍打雙腿，類似在游泳時拍打水面的動作，腿部肌肉須用力以維持相同速度。

#### 6 倒腳踏車：

最後一個動作主要目的是拉筋及塑造腿部線條。以右腳為準，吸氣時勾右腳收回，吐氣時則向外伸，同樣須繃緊腳部以帶動肌肉。