

shangeiki / March 13, 2014 09:21AM

[你知道嗎？墊腳尖也能補腎](#)

踮腳尖是個不錯的有氧運動，它不僅能使人的心率保持在每分鐘150次左右，讓血液可以供給心肌足夠的氧氣，有益人的心臟、心血管健康，還能鍛煉小腿肌肉和腳踝，防止靜脈曲張，增強踝關節的穩定性。最重要的是，它可以避免損傷膝蓋，這對很多膝關節不是很好的老年人來說，是個不錯的鍛煉方法。

踮腳尖走路：<http://wuchengsi.blogspot.hk/>生活中的憧憬

每次走30~50步，稍稍休息一下，然後根據自己的身體狀況再重複幾組。速度可自我調節，以感覺舒適輕鬆為宜。初始練習者可以扶著牆，熟練以後就不用借助外物了。

坐著踮腳尖：<http://dadhiroto.sosblogs.com/>Dandelion hope

膝蓋與大腿保持水準狀態，可將兩個礦泉水瓶放在大腿上，進行負重練習，每次踮30~50次，速度自我調節。

躺著勾腳尖：

臥床休息時，兩腿併攏伸直，將腳尖一勾一放，可以兩腳一起做，也可進行單腳練習。如果感覺小腿不舒服，就停下來休息。每次做20~30次。

站著踮腳尖：<http://blog.cnyes.com/My/kieriwo/>kieriwo

雙足併攏著地，用力抬起腳跟，然後放鬆，重複20~30次。

別看方法簡單，可健身效果不錯。踮起腳尖時，雙側小腿後部肌肉每次收縮時擠壓出的血液量，大致相當於心臟脈搏排水量。

<http://blog.nownews.com/shangzixi>便条上的爱

所以，當你下棋、打牌、玩電腦或久立不動時，最好1小時左右做1次踮腳運動，可使下肢血液回流順暢。

另外，男性踮起腳尖小便，可起到強腎的作用。女性坐蹲的同時，把第一腳趾和第二腳趾用力著地，踮一踮，抖一抖，也可起到補腎。<http://hi.baidu.com/shangsi>心殇的掠过
