

kierko / March 08, 2014 11:13AM

[怎樣走路回產生大象腿](#)

走姿一：踢著走

有些人因為怕地上的髒水或勝東西弄髒鞋子或褲子，會有一種習慣就是踢著走。踢著走的時候身體會向前傾，走路時只有腳尖踢到地面，然後膝蓋一彎，腳跟就往上一提。所以，走路的時候腰部很少出力，很像走小碎步一般。如果你有踢著走的習慣，那麼最好小心，以免使整條腿變胖。

[url=http://blog.qooza.hk/lainlaing?eid=26944974][color=white][size=1px]Quietly parents sleep breath[/size][/color][/url]

走姿二：壓腳走[url=http://ameblo.jp/pondli/entry-11580422646.html][color=white][size=1px]Corporations[/size][/color][/url]

與踢著走很類似，但是這種壓腳走的方式卻是雙腳著地的時間比提腳走的人長。走的時候身體重量會整個壓在腳尖上，然後再抬起來。如果長久如此下去，會導致腿肚的肌肉越來越發達，那就會有討厭的蘿蔔腿出現。

走姿三：內八字走法

很多日本女人都是內八字走法，看起來是不別良可擴啊!可是你知道這種內字走法長久下來會造成O型腿。

[url=http://sultana.hatenablog.com/entry/2013/10/29/170646][color=white][size=1px]To show people who[/size][/color][/url]

走姿四：外八字走法

你看過電視上黑道大哥的走法嗎?沒錯，那就是外八字走法。如果你有外八字走法的習慣，那麼請你注意，外八字走法會使膝蓋向外，感覺沒氣質，腿型也會變五，甚至產生X型腿。

走姿五：掂腳尖走[url=http://lamm.blog.ithome.com.tw/post/12606/220800][color=white][size=1px]There's been massive transformation[/size][/color][/url]

掂著腳尖走的人，其實本意是為了使步伐更美妙。由於過於在腳尖上用力，會使膝蓋因為腳尖用力的關係而太用力於腿肚上，很容易導致蘿蔔腿。[url=http://tangeryy.diandian.com/post/2013-11-18/40060135447][color=white][size=1px]Jade life[/size][/color][/url]

以上這些就是常見的走路壞姿勢，為了確定自己正確的走路姿勢，要在每天走路的時候多多注意!但是千萬要當心走路的安全，別光顧了自己走路的姿勢而忘了看紅綠燈啊。