

动出好腿力，
每天有活力

活到99，能蹲又能走的 强膝健腿操

这样练，让你腰不酸、膝不痛，脚不麻！

不吃药、不打针，不会痛！
老人的健康操，儿女的孝心礼物。
跟着做，慢慢动，
每天十分钟，双脚好轻松！

李筱娟◎著

脚麻走不动，
一动就疼痛；

膝盖卡，
伸不直
也蹲不下；

双腿没力，
爬楼梯
好吃力……

重庆出版集团 重庆出版社

强膝健腿操

李筱娟◎著

重庆出版集团  重庆出版社

版贸核渝字(2015)第111号

图书在版编目(CIP)数据

强膝健腿操 / 李筱娟著. —重庆:重庆出版社, 2018.1
ISBN 978-7-229-10665-2

I. ①强… II. ①李… III. ①保健操 IV. ①G831

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第269584号

强膝健腿操

QIANGXI JIANTUI CAO

李筱娟 著

责任编辑:李 雯

责任校对:何建云



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码:400061 <http://www.cqph.com>

重庆出版社艺术设计有限公司制版

重庆奥博印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-61520646

全国新华书店经销

开本:720mm×1020mm 1/16 印张:9.25 字数:100千

2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-10665-2

定价:39.80元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-61520678

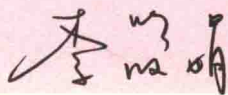
版权所有 侵权必究

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理,经
柠檬树国际书版有限公司授权出版中文简体字版

| 作者序 |

练了会神采奕奕的健腿操！

运动的好处是要提升你的身体机能，但是很多人从事过于激烈的运动，或是没有控制好运动的强度，强度高的运动，摄氧量也很高，容易感觉很喘，就会有缺氧的情形，演变成过度的耗气，所以就会越动越累。如果运动会让你觉得很累、很疲劳是不对的。透过运动，将身体的废弃物代谢排出，带入新鲜的氧气，让细胞活动，一觉醒来，应该觉得精神奕奕，而不是更累。



外练筋骨皮，内练一口气

很多人会上一些团体运动课程，例如有氧、瑜伽等等，一般团体运动都需要照着老师的节奏练习，老师较难依照每个人的呼吸节奏或体能程度而改变，不过这一套健腿操可以依照自己的呼吸调节，呼吸的快慢由自己掌握，更能达到效果。

许多人也会选择练气功或是其他养生功法，而这些养生功通常会强调经络与气的疏通和导引，但是一般人常常无法领会到体内气的流动，只流于表面的花拳绣腿招式。所以我在动作的设计上，把传统的八段锦针对下半身动作加以改良，让大家可以从外在肌肉的训练和改变，进而改善身体内在的问题或疾病，随着意念和呼吸的练习，循序渐进地了解体内气血的俱足与调理。当外在的筋骨皮练强壮后，内部气的调理就不再如此虚幻而遥不可及了。

最简单易懂的养生功法

自古以来，各法门的养生气功所累积的智慧和经验源远流长，是中华文化的瑰宝，但是古代教授健身或技击等功法，习惯用口传和简单扼要的字诀来传递，或有文字或图片说明，也是写意大于写实，加上众多传人

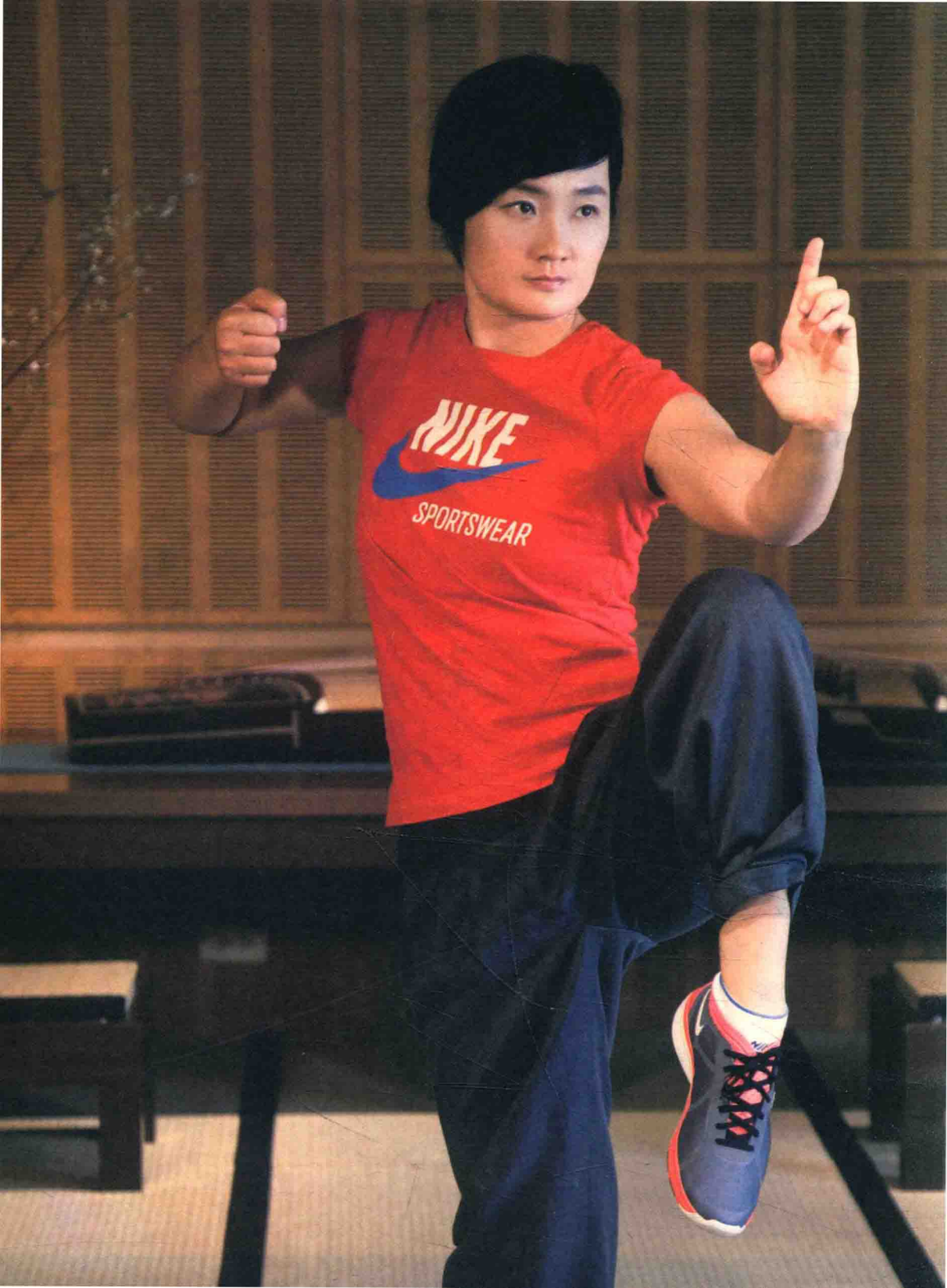


练习方法各异和年代久远，难免有所疏漏，某些动作上可能也有所偏差，而许多字诀对现代人而言也是有听但没有懂，无法很快地揣摩个中奥妙。

所以我设计的这一套“强膝健腿操”，运用了西方的运动科学和体适能的教学系统，以现代人听得懂而且有科学依据的方式来教大家养生，在每招每式的练习中，提醒大家训练的重点、呼吸的方式、肌肉的运用、姿势和角度的正确，使得练习“强膝健腿操”不再像是盲人摸象，也同时希望大家能避免运动伤害，培养正确的运动习惯和知识，并将“强膝健腿操”发扬光大，使得更多人身体健康，生活受益！

这本书的完成，其中也要谢谢我的恩师黄连顺会长多年的指导，母亲和妹妹筱瑜客串书中的模特儿，陈惠君导演和陈妈妈的大力协助与鼓励，出版社同事们这几个月的付出以及许多学生们的经验分享，使我能一边教学，同时也有许多宝贵的学习！谢谢你们能一起帮我将有益身心的运动方式和知识传递给更多人！

通常上完课后，我和学生都会用三句话彼此互相祝福，在这里，我也用同样的话祝福各位读者：“身体健康，事事顺心，吉祥圆满！”



目录 | Contents

作者序 练了会神采奕奕的健腿操! / 001

第一章

见证篇 学员心得分享

- 学员分享1 摆脱五十肩，我的手臂举起来了! / 002
- 学员分享2 膝盖外翻、脚无力等问题，都得到了改善! / 004
- 学员分享3 摆脱疾病，我比以前更健康、更充满正能量! / 006
- 学员分享4 原来“练气”是这么一回事儿! / 007
- 学员分享5 无形之中，我的呼吸变得更加饱满! / 008
- 学员分享6 无病无痛、能走能动，快乐的退休生活! / 009

第二章

知识篇 “强膝健腿操”为什么可以强化下半身?

- 训练下半身肌肉为什么这么重要? / 012
- 强膝健腿操，帮助你重拾下半身的健康! / 014
- 练习强膝健腿操的四大好处 / 016
- 拯救8大危险族群，重返好腿力、重拾好健康! / 018
- 测试你的下半身健康吗? / 021
- 不同族群，下肢训练的重点 / 022

第三章

实践篇 立即练习“强膝健腿操”

· 练习前，先了解基本步法与手法 / 028

六大基本步法 / 028

两种基本手法 / 032

· 第1招 喜从天降 / 034

1-1 托天开展 / 036

1-2 踮脚尖 / 038

1-3 独立步 / 040

1-4 树式 / 042

1-5 前踢腿 / 044

· 第2招 左右逢源 / 046

2-1 左右开弓 / 048

2-2 独立步 / 050

2-3 树式 / 052

2-4 侧弓箭步 / 054

2-5 半月式向上开弓 / 056

· 第3招 一柱擎天 / 058

3-1 单举手 / 060

3-2 独立步 / 062

3-3 树式 / 064

3-4 勾脚尖 / 066

3-5 单盘腿 / 068

· 第4招 双手攀足 / 070

4-1 双手攀足 / 072

4-2 背后山式 / 074

4-3 独立步 / 076

4-4 前进一步 / 078

4-5 弓箭步单手高举 / 080

· 第5招 拳拳到位 / 082

5-1 拳拳到位 / 084

5-2 独立步超人姿 / 086

5-3 后踩弓箭步下栽拳 / 088

5-4 双响炮 / 090

5-5 三冲拳 / 092

· 第6招 回眸一笑 / 094

6-1 回眸一笑 / 096

6-2 独立步 / 098

6-3 展翅转体 / 100

6-4 白鹤亮翅 / 102

6-5 飞雁式 / 104

· 第7招 摇头摆尾 / 106

7-1 摇头摆尾 / 108

7-2 侧转弓箭步 / 110

7-3 侧身摇头摆尾 / 112

7-4 单手后仰 / 114

7-5 双脚交叉旋转 / 116

· 第8招 步步高升 / 118

8-1 步步高升 / 120

8-2 大字高升 / 122

8-3 佛朗明哥式 / 124

8-4 踮脚后勾 / 126

8-5 踮脚八字 / 127

第四章

加强篇 随时随地都能做的腿部保养

· 坐着做，居家腿部锻炼 / 130

· 敲打按摩，让下半身更舒畅 / 138

第一章

见证篇 学员心得分享

“强膝健腿操”不仅可以强化下半身，
改善膝盖疼痛、脚麻、脚无力等下半身问题，
还能改善五十肩、增加气力、摆脱疾病等等，
训练外在肌肉与调理内在脏腑功能，
透过学员的分享，你也可以像他们一样重新找回健康！

学员分享 1

摆脱五十肩， 我的手臂举起来了！

一年多前，我深受五十肩的困扰，手臂举不起来，非常担忧，以为就要这样过一生了，后来无意间上了筱娟老师的课，刚开始上课时，老师示范的每一个动作看起来很简单，但是我跟着做时都觉得好累，不过老师活泼、充满活力的上课方式，让上课气氛非常融洽，感染每一位学员，也让我持续不间断跟着老师练习。

不知不觉地跟着老师持续运动至今，困扰我好一阵子手臂不举的毛病，在没有打针、吃药的情形下，竟然不药而愈了！当身体没有病痛时，整个人也都神清气爽了起来！我也发现我的脚变得更有力了，所以我真的建议身体开始出现一些小毛病、感到体力大不如前的朋友们，一起跟着老师做这一套动作练习。

筱娟老师所设计的动作课程吸引我的地方很多：一是老师示范的动作，非常流畅好看；其二，配上和缓的音乐，往往让人更加投入动作的氛围，真正感受到心灵合一；其三，看似简单缓慢的动作，居然能让人汗流浹背，感觉到体内的毒素随着汗水排出来，这种通体舒畅的感觉，一定要亲自尝试过后才能理解！



张平
行政助理，
练习时间1年。

现在的我跟着老师做动作时变轻松了，老师教的这套动作真的很神奇也很有趣。当我有事情不能上课时，都会觉得很可惜，所以就算我有事情，也会尽量避开她的课，因为上这堂课对于我身体的健康以及体力，确实有很大的帮助。下课之后，我在家里也会做一两组动作活动一下筋骨，现在有了这本书，可以在家练习得更完整。没办法和老师面对面上课的朋友，也可以跟着这本书，一起动一动吧！

学员分享2

膝盖外翻、脚无力等问题，都得到了改善！

这几年，身体陆续出现了一些状况，让我深受其苦。6年前因为乳癌治疗后，身体变得虚弱无力，后来膝盖又出现不适症状，虽然不至于不良于行，但是无法走太久的路、经常感到疼痛，让我深受困扰。

双腿一直好好的，怎么会突然感到疼痛呢？自己仔细想了想，可能是因为年轻时造成的运动伤害，没有察觉、处理，加上长期穿高跟鞋，姿势不良，等到年纪渐增，问题才慢慢浮现，这才发现：岁月像个隐形杀手，不着痕迹地在身体留下了伤害。

为了解决脚痛问题，到医院检查后才知道是膝盖外翻，而医生给我三个建议：开刀、做复健、少走路。因为不想开刀，就选择了在家做复健，但是枯燥的复健动作，加上自己无法掌握动作的准确性，很难持之以恒，于是，就只好选择最消极的方式——少走路，降低膝盖磨损的机会，只是这样，让原本就很少运动的我，现在连走路散步也无法进行了，“动”与“不动”中，让人陷入了两难。

后来无意间，上了筱娟老师的课，让我又可以开始“动”起来了！刚



林贞良

47岁，上班族，
练习时间1年半。

开始练习时，不敢想象曾经可以倒立、劈腿的我，居然无法做独立步的动作，抬起右膝，身体不自主地左摇右晃，无论如何使力也无法做到足趾往下踩。这些看似简单的动作，却像是一场酷刑，幸好老师渐进式带领练习，让身体不会感到负担，还能感受到自己的变化与进步！

“轻闭双眼，放空，倾听老师的指令，在呼与吸之间缓慢地移动肢体，不疾不徐、不强求，单纯地面对自己，聆听生命最诚挚的伙伴——身体的声音。”每次跟着筱娟老师练习，都能让身心获得大大的满足，原本空空的心，变得充实丰盈；也活出自己，不再以他人为生活重心。呼吸变得饱满，不再气若游丝；如此悠闲的运动，却又能满身大汗，气色也比以往更好了。更棒的是：膝盖外翻、脚无力、膝关节长年灼热、走100米便会疼痛的情形，都得到了改善！

学员分享3

摆脱疾病，我比以前更健康、更充满正能量！

几年前因为工作压力太大，让我患了精神疾病——恐慌症，严重时无法踏出家门一步。我的症状是：“我觉得我吸不到空气”，听起来似乎有点可笑，但却是事实！当时经由精神科医师治疗，每吃一次药就昏睡个一两天，什么事也做不了，真的好沮丧、好痛苦！直到我开始运动，才渐渐改善，也是在那个时候，我认识了筱娟老师。

当时跟着筱娟老师上的是很消耗体力的拳击有氧，对于刚开始接触运动的我而言，很累、很吃力，常常运动回家后，要躺几个小时，体力才能恢复！但运动时，身体充满能量的感觉真的很好，整个人又活过来了！



莫海蕙
练习时间2年。

前几年再度与筱娟老师重逢：从第一次上老师的“太极养生功”就让我惊讶无比：“为什么那么柔和的功法竟会让我满身是汗，从头到指尖都充满了氧！”跟着筱娟老师上了一年多的课，老师的专业和敬业让我很佩服。老师会根据节气与季节变化，调整训练的招式及功法，变化无穷的课程内容，非常有趣，每堂课总让我们惊艳。借由吐纳及各式功法的练习，每次上完课都感到神清气爽，精神奕奕，脸色也像苹果般红润，原本气很虚的我，现在却能吸吐出又慢又长的气，更重要的是，每次上完课都很开心，一点都不会累！

现在的我不但不再需要依赖药物，医生还告诉我：我比以前更健康了！现代人受精神疾病所苦，若是可以借由运动来使心情愉悦，思考也会变正面，听到老师要出书，真的很开心、很期待，相信一定能造福许多人！

原来“练气” 是这么一回事儿！

上了筱娟老师的课之后，我才知道什么是“气的流动”！跟着老师所设计的动作练习，一些看似简单的动作，但是只要扎扎实实地做，上完课都能汗流浹背，通体舒畅。后来，练习时还会感受到手指麻麻的，然后由整个手臂延伸到身体，似乎有气开始流通，我才开始体悟，原来练气是这么一回事儿！而后，我在为朋友按摩或推拿时，朋友也开始说，我的手有一股从前没有的很强的热能，似乎能深入肌肉深处，很像灌气的感觉。

另一个好处是我的平衡感变得更好了，以前练瑜伽时，虽然我的肌力和柔软度都很不错，但是许多姿势做起来不是很标准，应该是平衡感和重心的控制力较弱的原因，自从上了筱娟老师的课后，由于她所设计的动作都能巧妙地运用身体下肢，单侧的训练和平衡来矫正姿势与强化肌力，并且加强了腹部核心的训练，所以不知不觉强化了各部位的肌肉。有次上瑜伽课时，老师说我的动作和姿势大有进步，我心里知道这是跟着筱娟老师练习的效果。大家不妨跟着练习，一定能感受到身体带来的改变。

陈美华

退休教师，练习
时间1年半。



学员分享5

无形之中，我的呼吸变得更加饱满！

跟着筱娟老师练习完全是无心插柳，单纯只是因为老师上课时间和我的时间搭配得上，就这么持续地跟着老师练习。老实说，我并不是一位用功的学生，下了课也不会自己在家练习，只是一个星期固定上一次老师的课，渐渐地，也成为习惯，变成我生活的一部分。

因为只是单纯地当作定期的运动方式，并没有特别留心跟着老师练习之后，身体有发生什么不同的变化。不过前一阵子公司年度健康检查时，发生了一个有趣的小插曲，当护士小姐请我吹气测试肺活量时，我很自然地吹了一口气，没想到肺活量测度达到最顶，护士小姐还以为是机器出了状况，当她调整后请我再一次测试时，结果仍是一样，我只好刻意地将气吹小、吹轻，但刻度仍是很高，我想这应该是我长期跟着筱娟老师练习，已经将呼吸方法转化成日常的生活习惯了！也才发现，原来无形之中，我的呼吸变得如此饱满！

如果你看到上完课、满身大汗的我，会以为我是刚做完很激烈、强度很高的运动，完全无法想象是上完筱娟老师的课，看似缓慢、简单的动作，竟能达到如此的效果，大家一定要亲自试试，才能感受到这“慢动的能量”！

MACOTO

上班族，45岁，
练习时间1~2年。

