

# 肌肉訓練及通全身經絡

在家中進行肌肉訓練及通全身經絡，多做會對身體有益。  
祝身體健康！

深層肌肉訓練及通全身經絡....

中華民國地瓜藻類養生協會，提供保健養生法。

<http://kuuxing.pixnet.net/blog>

1：頭部舒緩法

[www.youtube.com/watch?v=-tArDqZIs7Y](http://www.youtube.com/watch?v=-tArDqZIs7Y)

2：臉部按摩及眼睛放鬆法

[www.youtube.com/watch?v=O7hTcpLGdmE](http://www.youtube.com/watch?v=O7hTcpLGdmE)

3：肩頸放鬆法（1）

[www.youtube.com/watch?v=4m9Fy1bHVwc](http://www.youtube.com/watch?v=4m9Fy1bHVwc)

4：肩頸放鬆法（2）

[www.youtube.com/watch?v=oVX7-cGwOLI](http://www.youtube.com/watch?v=oVX7-cGwOLI)

5：肩膀放鬆法

[www.youtube.com/watch?v=VTgvQeD-uf0](http://www.youtube.com/watch?v=VTgvQeD-uf0)

6：頸部放鬆，手不會麻痺

[www.youtube.com/watch?v=EIYzVDI9I\\_I](http://www.youtube.com/watch?v=EIYzVDI9I_I)

7：強化淋巴及增強免疫系統

[www.youtube.com/watch?v=JP2QbD6uxwo](http://www.youtube.com/watch?v=JP2QbD6uxwo)

8：淋巴放鬆法

[www.youtube.com/watch?v=pjyFhjTyVA0](http://www.youtube.com/watch?v=pjyFhjTyVA0)

9：健胸運動

[www.youtube.com/watch?v=QxgV9OeLixs](http://www.youtube.com/watch?v=QxgV9OeLixs)

10：搓胸部、可防乳癌

[www.youtube.com/watch?v=akI\\_WE0eo-l](http://www.youtube.com/watch?v=akI_WE0eo-l)

11：強化手指力量

[www.youtube.com/watch?v=EZAhAJgdX7o](http://www.youtube.com/watch?v=EZAhAJgdX7o)

12：打開全身所有經絡

[www.youtube.com/watch?v=pjsvu-OGR74](http://www.youtube.com/watch?v=pjsvu-OGR74)

13：五十肩、板機手、網球肘、媽媽手

[www.youtube.com/watch?v=sSQkh8xNRSc](http://www.youtube.com/watch?v=sSQkh8xNRSc)

13：五十肩、板機手、網球肘、媽媽手

[www.youtube.com/watch?v=1H6BGfOxmPo](http://www.youtube.com/watch?v=1H6BGfOxmPo)

14：強化腰部（擰腰）

[www.youtube.com/watch?v=F9GYQsBOIF4](http://www.youtube.com/watch?v=F9GYQsBOIF4)

15：可治腰痠，胃、腸、子宮不下垂

[www.youtube.com/watch?v=xyazJB6OaH0](http://www.youtube.com/watch?v=xyazJB6OaH0)

16：上半身放鬆

[www.youtube.com/watch?v=2Bu4-YARjws](http://www.youtube.com/watch?v=2Bu4-YARjws)

17：矯正脊椎—地板式

[www.youtube.com/watch?v=-vjZXtasHA0](http://www.youtube.com/watch?v=-vjZXtasHA0)

18：矯正脊椎—烏龜式

[www.youtube.com/watch?v=FnReGp5bb\\_o](http://www.youtube.com/watch?v=FnReGp5bb_o)

19：對高血壓、糖尿病、痛風有幫助

[www.youtube.com/watch?v=SSoXmHt9\\_7I](http://www.youtube.com/watch?v=SSoXmHt9_7I)

20：站樁，提高免疫系統

[www.youtube.com/watch?v=BaAtGtP0nHI](http://www.youtube.com/watch?v=BaAtGtP0nHI)

21：強化腎功能

[www.youtube.com/watch?v=k3ZqcZoCL2s](http://www.youtube.com/watch?v=k3ZqcZoCL2s)

22：瘦大腿內側及小腹

[www.youtube.com/watch?v=s5-YNSXxBSw](http://www.youtube.com/watch?v=s5-YNSXxBSw)

23：矯正髌跨骨

[www.youtube.com/watch?v=PI-NyDDwIZ0](http://www.youtube.com/watch?v=PI-NyDDwIZ0)

24：拉開帶脈，鬆軟跨骨

[www.youtube.com/watch?v=8IV8gFrGf6o](http://www.youtube.com/watch?v=8IV8gFrGf6o)

25：任脈與督脈搓揉法

[www.youtube.com/watch?v=j3cZEqDW3MY](http://www.youtube.com/watch?v=j3cZEqDW3MY)

26：矯正長短腳—粗略調整

[www.youtube.com/watch?v=al3XGME9Gm0](http://www.youtube.com/watch?v=al3XGME9Gm0)

27：矯正長短腳—細部調整

[www.youtube.com/watch?v=rZQka6aWYHg](http://www.youtube.com/watch?v=rZQka6aWYHg)

28：深層及舒緩按摩法（腹部按摩）

[www.youtube.com/watch?v=oH4MnWhfvsc](http://www.youtube.com/watch?v=oH4MnWhfvsc)

29：手部按摩

[www.youtube.com/watch?v=n6X8HWS6lrY](http://www.youtube.com/watch?v=n6X8HWS6lrY)

30：顏面神經，咀巴歪曲

[www.youtube.com/watch?v=Jarv\\_MFdSew](http://www.youtube.com/watch?v=Jarv_MFdSew)

30：強化膝關節

[www.youtube.com/watch?v=luEuFrpss1k](http://www.youtube.com/watch?v=luEuFrpss1k)

31：洗澡放鬆法

[www.youtube.com/watch?v=JO-5W7P320](http://www.youtube.com/watch?v=JO-5W7P320)

31：神經重新接觸法（活化細胞）

[www.youtube.com/watch?v=8VdNWg8ONd0](http://www.youtube.com/watch?v=8VdNWg8ONd0)

32：歐洲單人放鬆法

[www.youtube.com/watch?v=Q37CNQGBPq0](http://www.youtube.com/watch?v=Q37CNQGBPq0)

33：日本雙人放鬆法

[www.youtube.com/watch?v=YZaugr2OVEA](http://www.youtube.com/watch?v=YZaugr2OVEA)