



強化足弓 跑跑跳跳更靈活

文／林泰祐（國家運動科學中心助理研究員） 圖／柯欽耀

因形成的：足弓塌陷可能是以下原因形成的：

大多時候，足弓塌陷不會讓人感覺很痛，甚至很多小朋友長大後，足弓會

3. 用腳趾抓住毛巾，嘗試把毛巾拉向自己。

有些運動可以訓練足底肌肉，例如用腳趾撿拾小東西。

其實，每個人的腳底形狀不一樣，有些人的足弓比較高，有些人的比較低，這很正常。不過，如果足弓比別人的低，甚至是平平的，沒有拱起來，像整個腳底貼在地板上一樣，就是「足弓塌陷」，也叫「扁平足」。

1. 把毛巾鋪在地上。

2. 坐在椅子上，雙腳平放在地板上。

肌肉力量不夠：我們的腳上有許多負責支撐足弓的小肌肉，如果它們不夠強壯，足弓就可能塌陷下來。

1. 毛巾抓握運動：這項運動很簡單，只需要一條毛巾，並且可以在家裡的任何地方進行，卻對訓練足底肌肉非常有效。它可以強化腳趾和腳底的小肌肉，讓足弓更有力氣。

2. 不動腳跟，試著把腳趾往內捲，讓足弓拱起來。

天生自然的：這和父母遺傳給我們的基因有關；就像每個人的眼睛和頭髮會有深淺不同顏色一樣，足弓的形狀也是天生的。

足底肌肉訓練有方訓練足底肌肉可以幫助支撐足弓，減少塌陷，並且讓走路、跑步都更舒服。有幾種簡單又有趣的運動，能幫助我們訓練足底肌肉。

3. 每隻腳拾起十件小物品。



▲「足弓塌陷」像腳底完全貼在地板上。這有時讓走路或跑步不大舒服。

足弓塌陷，穿鞋時腳不大舒服，走路姿勢也變得有些奇怪。這是因為足弓塌陷會改變走路時腳和地面的接觸方式，可能會讓膝蓋、臀部或背部的壓力變大。

4. 重複這個動作十次。

國語日報