

### 第1式：頸部後側肌肉伸展

#### Lateral Neck Flexion

步驟：

1. 盤腿坐於墊上，將左手放在頭頂，右手放到背後。
2. 呼氣時頭部向左靠近左肩，感受左邊頸部肌群輕微拉扯，保持20至30秒，左右交替重複動作，共3組。



### 第2式：毛巾頸部後縮

#### Neck Retraction With Towel

步驟：

1. 盤腿坐於墊上，雙手握毛巾圍繞在後腦位置。
2. 想像頭後方靠着牆壁盡量往後靠，想像頭頂於空中被提起的感覺，接着下巴向內收縮。
3. 感覺到後頸肌群被完全延伸，如果能貼着牆做效果更好，重複10至15次，共3組。



### 第3式：棘下肌強化

#### Infraspinatus Strengthening

步驟：

1. 側躺於墊上，臉部朝右邊，左手貼地向前伸直，右手持輕物，保持肘部彎曲並靠近身體一側。
2. 慢慢向身體外邊旋轉手臂，然後回到起始位置，重複10至15次，左右交替重複動作，共3組。



### 第4式：T字形伸展

#### T's Floor Exercise

步驟：

1. 平臥於地上，臉部朝向地面，雙臂向外伸直，放在身體兩側，拇指朝上，身體成為一個「T」字形。
2. 保持核心收緊，將手臂向上抬離地板，在空中維持5秒後，慢慢回到起始位置，重複10次，共3組。



### 第5式：肩胛骨伸展

#### Scapula Stretch

步驟：

1. 盤坐於墊上，雙手放於身體左右側，手指朝上。
2. 雙手垂直向上伸展，並在空中靜止3秒，感受上背部拉扯。
3. 慢慢回到起始位置，重複動作10下，每次3組。



# 伸展

埋頭苦幹易導致腰酸背痛，宜做一些伸展運動舒緩痛楚。

操肌勿過急 長久方見效



教練 Seeki

提提大家，練習時應放鬆動作以感受肌群發力為主，所以進行動作的時候宜慢慢做，切勿貪快亂做。而且更要持之以恆，方能見到成效，希望各位讀者能盡快擺脫肩頸背痛。

# 式

# 改善肩頸背痛

香港人工作繁忙，長期待在辦公室，又沒有時間伸展郁動身體，加上經常維持不良姿勢，一不留神便會導致腰酸背痛，如何是好？不要緊！本報特別找來 AASFP 體適能教練馮詩琪 (Seeki)，為大家示範6招來改善肩頸背痛問題，有時間在家中做一做，有效舒緩痛症。  
文：運動公關邱益忠、張鼎軒

### 第6式：胸大肌伸展

#### Pectoralis Major Stretch

步驟：

1. 盤坐於墊上，手扣手於背部，收緊腹肌後，雙手慢慢往後伸展，靜止3秒。
2. 回到原本位置，整組動作重複10至15次，共3組。

