



第一招：貓牛式 (Cat-Cow Pose)

步驟：

1. 吸氣時由尾骨開始壓低下腰，再一直伸延向上慢慢把心胸擴張推前，向上抬頭，完成動作（牛式）及吸氣。
2. 呼氣收回尾骨、收肚，手推向地面把背部拱起，向下低頭，完成動作（貓式）及呼氣。
3. 重複以上動作5至6次為1組，共3組。



第二招：跪姿撐體 (Alternating Bird Dog)

步驟：

1. 雙腿跪在地上，雙手垂直支撐上身，向前伸出左手，右腳向後伸直，注意需與頭、肩、腰、臀成一直線。
2. 維持動作2至3秒後，回復原始之位置，左右交替重複動作為1組，共3組。



第三招：仰臥脊椎旋轉 (Spine Twist Supine)

步驟：

1. 平躺地上，雙膝舉起呈約90度角。收腹吸氣，呼氣啟動動作，保持雙腿完全對齊。
2. 保持雙腿完全對齊，一直到膝蓋、腳跟、腳踝和腳趾成一水平線，吸氣並將下背部向左旋轉。
3. 呼氣，回到原始位置，左右交替重複動作，動作重複10次為1組，共3組。



煲劇後遺 招清痛

煲劇可說是港人的必備節目，近日多套大熱劇集先後推出，如大玩日式懷舊的《First Love 初戀》、主打刺激通關的《今際之國的有栖》第二季、風格怪誕另類的《Wednesday》，以及節奏輕快的時裝愛情喜劇《Emily In Paris》第三季等，幾乎令人劇不離身，煲劇時間難以估計。不過，長時間坐着煲劇，若坐姿不正確，則可能會引致下腰背疼痛。有見及此，本報特別邀請 AASFP 體適能教練馮詩琪 (Seeki) 為大家示範 4 招改善下腰背疼痛的問題。

文：運動公關邱益忠、張鼎軒

第四招：曲膝橋式 (Glute Bridge)

步驟：

1. 平躺地上，膝部與地下彎曲成90度，雙手置於身體兩側。
2. 臀部向上抬起，大腿伸直，收緊腹肌及臀部，維持動作3秒。每組10下，每次3組。



專家小貼士

AASFP 體適能教練馮詩琪表示，在進行四招改善下腰背疼痛的動作時，需謹記「慢上慢落」原則，並且要徹底感受到相關肌群發力，才能分別達到放鬆及鍛煉下背肌群的效果。若想趕走痛楚，切忌操之過急，姿勢正確才是王道。

