

第一招 橡筋帶肩部環繞(熱身)

好處：放鬆肩胛肌肉及熱身，減低之後運動受傷機會。

[圖1]雙手要緊握橡筋帶，並且平肩打開；[圖2]然後雙手向上伸展並後旋；[圖3]當橡筋帶繞過頭到後背時，再向前，讓肩部充分打開。

建議每次3組，每組10秒。



的起心肝做運動好難？唔想出街又想Keep Fit？日坐夜坐導致下腰背經常疼痛？有見及此，本報邀請AASFP體適能教練黃慧琪（Vicky）示範用橡筋帶做一些簡易運動，除幫助踢走痛症外，更可強化上身肌肉，一舉兩得！Vicky說：「一般初學者都做得到，咪再俾藉口自己偷懶。」

文：運動公關邱益忠、張鼎軒

健身的方法和工具眾多，每一個人都有需要做運動的原因，不一定是減肥，可以是維持身體動力及機能，也可以預防痛症，每天動一點點，身體會更好！

AASFP
體適能教練
Vicky

簡易橡筋帶操

練肌肉去痛症

第二招 橡筋帶仰臥推

好處：仰臥推可增強胸肌、三角肌與三頭肌。

[圖4]當做臥推時，需要先仰臥，橡筋帶放在背部，手握橡筋帶兩邊，壓低到胸部所處的水平線；[圖5及6]接下來將橡筋帶向上推直到手臂伸直。

建議每次3組，每組12至15下。



第四招 橡筋帶立正划船

自然站立，雙腳搭着橡筋帶；握着橡筋帶中段位置，握距比肩部稍窄。[圖9]

肩部發力，慢慢拉起橡筋帶；保持橡筋帶貼身，兩肘保持向外。[圖10]

橡筋帶提起直到接近鎖骨位置稍停。[圖11]

將橡筋帶循原路慢慢貼身放下至下垂於腿前；重複。建議每次3組，每組12至15下。

第三招 橡筋反向飛鳥

好處：在家中只需運動用的彈力帶就可以進行。

[圖7]先伸直兩手並保持手肘微彎在身體前面，兩手掌心對着並緊握橡筋帶同時往外拉，直至感受背肌拉扯力量。[圖8]注意位置保持在胸前左右即可，收回再重複。

建議每次3組，每組12至15下。

