

動作3

### 上斜方肌伸展

首先坐直，要坐住右手掌，保持挺胸及下巴微收[圖5]，頭保持望前慢慢向左傾側，左手提起，輕輕按住右邊頸部耳朵位置輔助，感受到頸側位置有伸展[圖6]，維持15至30秒，然後姿勢復位，反方向亦然（上斜方肌兩側位置）。

同動作另一角度伸展，頭慢慢傾側後，頭再慢慢旋轉望向腋下方向[圖7]，手輕輕按住耳後位置輔助，應該感受到頸後方位置有伸展感覺[圖8]，伸展維持15至30秒（上斜方肌後側位置）。

**重點：**動作應以輕柔為主，頸部側面感覺到拉扯感便足夠，不應過分拉伸  
**做法：**建議每邊做3組，完成一邊伸展再做另一邊。



圖8



圖7



圖6



圖5



AASFP 體適能教練  
袁可兒 Cherry

都市人因為工作姿勢或者長時間低頭玩手機，較容易有頸部痛症，如果不及時處理，分分鐘會惡化到嚴重頭痛，所以有痛症要立即正視，盡早解決！本報邀請 AASFP 體適能教練袁可兒（Cherry）為大家介紹幾個伸展及強化動作，希望可以幫助到各位讀者與痛症說再見！

文：運動公關邱益忠、張鼎軒  
攝：Benjamin Yip

動作1

### 胸鎖乳突肌放鬆

放鬆頸部，眼向前望，將左手放在右邊鎖骨位置[圖1]，輕輕力向下壓實，然後向左轉動頸部[圖2]，應該會感受到一種輕微拉扯力拉住頸前部，另一個方向做法相同。



圖1

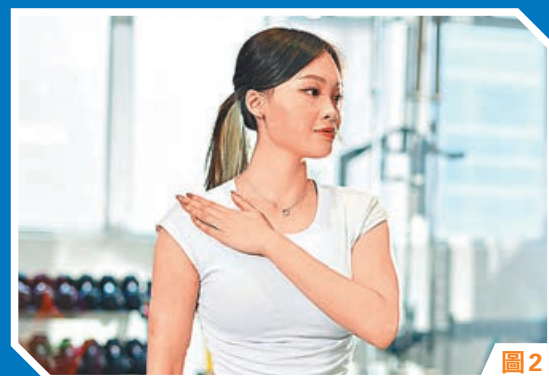


圖2

動作2

### 後頸伸展

放鬆頸部，眼向前平望，以右手輔助將下巴向後壓，營造出類似雙下巴的感覺[圖3]，然後左手掌經過頭部上方放在頭後位置，慢慢發力向前伸展後頸位置，感受後頸上方的伸展[圖4]，伸展維持大約15至30秒，放鬆，然後再做多一次。

**重點：**動作應以輕柔為主，伸展過程要保持下巴後壓，才能感受到上頸位置的伸展。  
**做法：**建議每次做3組，每組做10次。



圖3

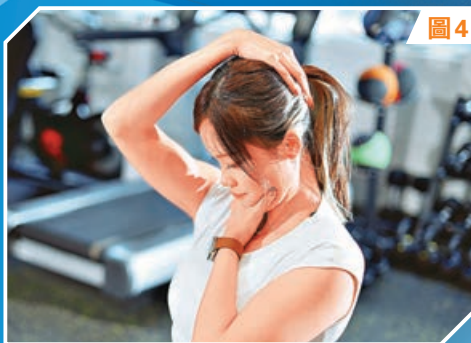


圖4

# 低頭致痛症 每兩週備操

圖9



圖10



圖11

動作4

### 上背肌群強化運動

一開始面朝地，頭、雙手及肩膊離開地板，保持頭向地下望[圖9]，雙手盡量向頭部方向伸直[圖10]，然後雙手肘部開始向下壓，肘部壓到最低處時，肩胛後收，盡量感受及控告背部肌肉收縮[圖11]。

**重點：**保持下巴微收，頭望地下，動作全程手臂要保持離開地板。  
**做法：**建議每邊做3組，每組10至15次。