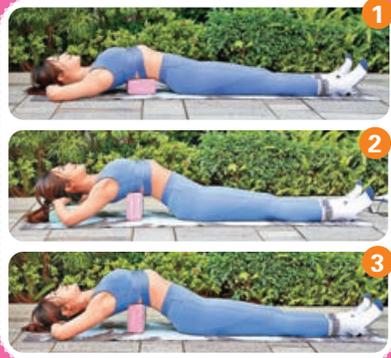


### 伸展

#### 肩膀及胸腔伸展 (平躺 + 瑜伽磚)

- 1 使用較矮的那面瑜伽磚，可以放在胸腔下方 (接近平時胸圍的鈕扣處)；
- 2 增加伸展幅度，可以用較高的那面瑜伽磚；可以另來加一個瑜伽磚 (或放毛巾) 放在頭部下方；
- 3 再增加幅度，可以頭部直接放在地面。



#### 小狗狗式瑜伽伸展



8 膝蓋下方可以墊上毛巾；9 增加伸展幅度的話，可以嘗試胸口貼地。

#### 駱駝式瑜伽伸展

- 6 初階的瑜伽後彎動作，有助打開胸椎及伸展肩膀和胸肌；
- 7 完整的駱駝式動作，雙手可以捉住腳踝。



眼鏡蛇式瑜伽伸展 10 初階蛇式，手肘貼地；11 完整版蛇式，手肘伸直。

#### 4 伸展頸側肌肉

(示範拉伸右方肌肉)



#### 5 伸展頸背肌肉及上斜方肌

(示範拉伸左方肌肉)



#### 開展胸椎活動度

12 13 每邊重複做10至20次



# 防臉部鬆弛下垂 伸肩頸筋膜拯救



瑜伽教練 Janice

### 背景

- 辦公室駝背圓肩姿勢，導致肩頸及前胸肌肉繃緊。
- 除了引起肩頸痛症，亦會加速臉部筋膜層收到拉扯而下垂。
- 導致顯老，還會加速臉部皺紋的產生。

### 預防及改善

1. 肩頸筋膜伸展預防臉部鬆弛下垂；
2. 練背有效塑形並改善體態。

### 練背

- 14 右手與左腳同時遞起，高度不要超出頭部，嘗試保持5至10秒，重複做10次；可以換邊再做。



15 單手遞起，注意腹部要收着，腰部挺直，嘗試保持5至10秒；可以換另一邊手重複做；



16 單腳遞起，注意腹部要收着，腰部挺直，嘗試保持5至10秒；可以換另一邊腳重複做；



17 右手與左腳同時遞起，注意腹部要收着，腰部挺直，嘗試保持5至10秒，重複做10次；可以換邊再做。



臉部缺少運動鍛煉，脂肪會逐漸堆積，令肌肉鬆弛無彈性，慢慢下垂。因此，無論是站姿或坐姿都應抬頭挺胸縮下巴，亦建議每天為臉部按摩，刺激血液循環以預防鬆弛。女性臉部鬆弛的原因居然不止是自然衰老？曾經有專家指出，生活習慣、飲食、環境、還有遺傳等多種因素都可能對此造成影響！臉部鬆弛讓人焦慮不已，所以本報特地邀請註冊物理治療師及瑜伽教練伍凱瑤 (Janice)，教導大家不同動作，幫助大家預防臉部鬆弛下垂及改善體態。

文：運動公關邱益忠、張鼎軒  
服裝提供：Too Chill For Yoga

