

學識4招展軀幹 身體靈活更健康



圖1 四肢着地。

1 Thoracic Rotation 跪姿胸椎轉體

圖2 把右手放在頭後面，收緊並支撐好核心肌群。先把上背部分向下旋轉，使肘部向下指向左側；後將右肘轉向天抬起，將頭和上背部抬起。完成建議次數，然後在左邊做相同的次數。



雷健林 (Tiger)
aasfp 體適能精英教練

熟齡人士不做運動的問題在於身體功能逐漸下降，靈活度降低，容易造成身體不適，甚至影響生活質素。幸而，只要保持一定的運動量可有效提高靈活度 (Mobility)，增強肌肉力量和耐力，改善心血管健康，降低患上慢性病的風險，並有助於維持適當的體重和睡眠品質。今期邀請香港健身Guide第二屆《BeFit優質私人教練》22強、aasfp 體適能精英教練雷健林 (Tiger) 教導大家4個動作，從而開展軀幹活動度，以及減低腰部繃緊感。

文：運動公關邱益忠



圖5 身體企直，雙臂懸放於身兩側。保持下背部自然拱起，臀部和膝蓋彎曲，前傾身體軀幹至與地板平行。讓你的雙臂垂下，直接從你的肩膀上下來，手掌面對面。收緊並支撐好核心肌群。

3 Bent-Over Reach to Sky 站姿俯身轉體

圖6 旋轉你的左邊軀幹並將左臂盡能力轉至最高點。於最高點停留，然後返回至起始動作並向右方向轉動，為之一次。



做法
建議每邊做3組，每組12次。

好處
增強上背部的靈活性。

做法
建議每邊做3組，每組12次。

好處
增強上背部的靈活性，有助改善姿勢。



圖3 左側上下肢躺在地板上，臀部和膝蓋彎曲90度；在肩膀位置將雙臂挺直，手掌壓在一起。

2 Side-Lying Thoracic Rotation 側臥式胸椎轉體



圖4 保持左臂和雙腿就位，將右臂向上和身體上方共同向右旋轉，直到右手和上背部平放在地板上。維持2秒鐘，然後將右臂恢復到起始位置。完成建議次數，然後翻過來，在你的另一邊做相同的次數。



□不做運動，身體功能會逐漸下降。



圖7 身體企直，雙臂懸放於身兩側。

4 Lunge with Side Bend 側彎式弓步

圖8 右腳向前踏一步，右膝屈曲接近90度。當你踏前時，將左臂向天伸直並帶動身體軀幹向右彎曲，同時把手伸過頭部，把右手伸向地。返回起始位置。完成建議次數，然後用左腿重複以上步驟。



做法
建議每邊做3組，每組12次。

好處
放鬆大腿、臀部和傾斜的肌肉。

做法
建議每邊做3組，每組12次。

好處
鬆開中背部和上背部的肌肉。