

動作1 胸部伸展



圖1 圖2 圖3

開始動作，【圖1】站立姿勢，雙腳與肩同寬，打開肩膀，挺胸收腹。【圖2】將雙手在背後時十指交扣，【圖3】然後把兩手臂盡量伸直往後延伸。把頭部緩緩往上抬起，面朝天花板方向。能力可以的話，可試着將雙手在背後同步慢慢往上抬，感覺胸部有伸展，並保持節奏。

重點：此動作特別適合習慣駝背人士，但若肩膀有不適或發炎症狀，請在諮詢醫生意見後才進行。

做法：建議每次做3組，每組做10至30秒。

動作2 站姿軀幹扭轉 腰間伸展運動



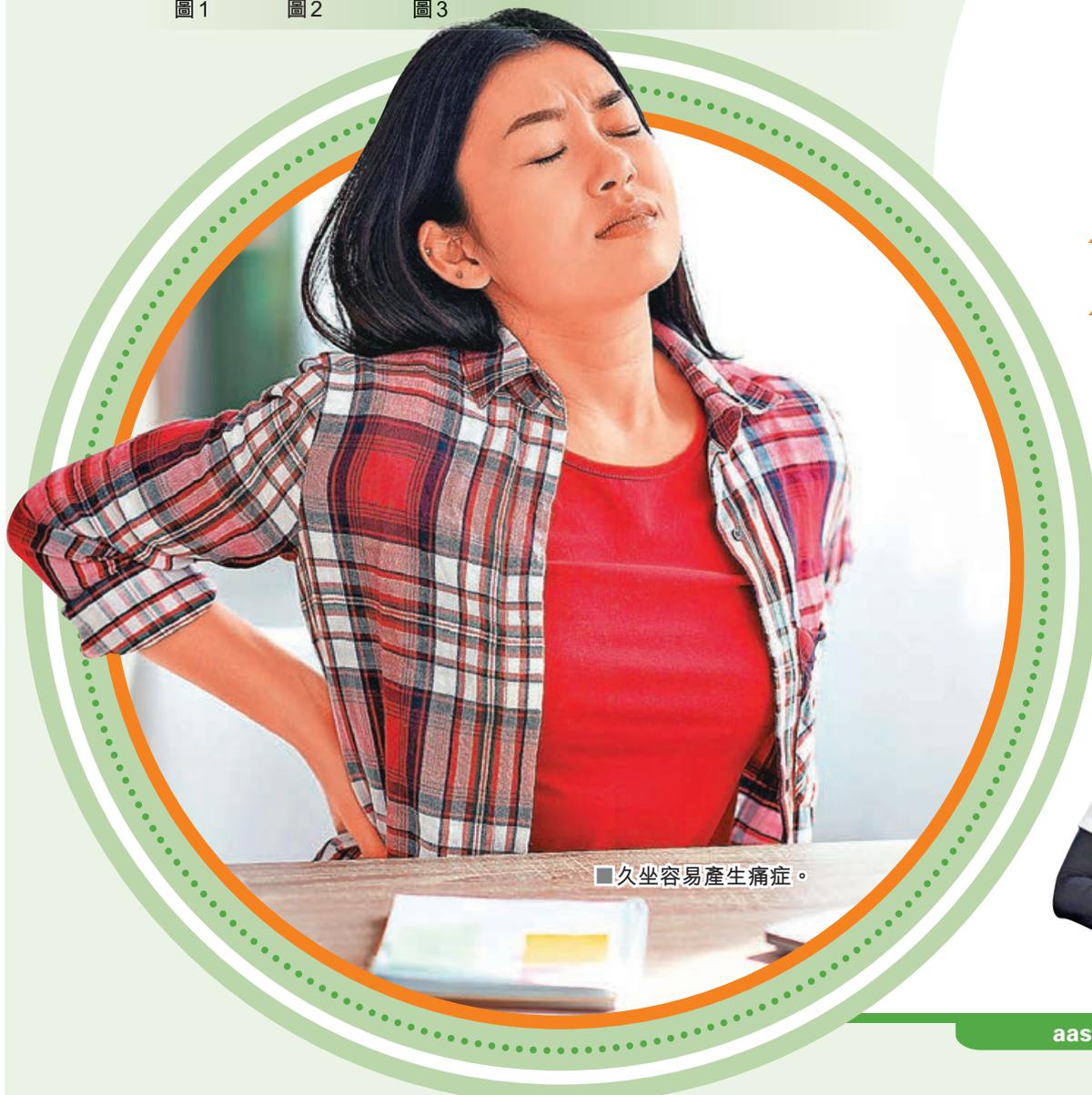
圖4 圖5

開始動作，站立姿勢，雙腳與肩同寬，打開肩膀，挺胸收腹。

【圖4】將右手放在左邊腰間，左手在右邊腰間。【圖5】保持良好的體線，軀幹往左旋轉，感覺上半身延伸，停頓約30秒，再回到起始位置，把軀幹往右旋轉重複動作。

重點：動作以輕柔為主，腰間有少許拉扯感便足夠，不應過分拉伸。

做法：建議每邊做3組，每組停頓約30秒，完成一邊伸展再進行另一邊。



■久坐容易產生痛症。

久坐懂伸展 四招護健康

上班族/學生們都屬久坐一族，長時間坐姿容易導致血液循環不良，使得心臟和血管的健康受損。此外，久坐也會導致肌肉和關節僵硬，增加受傷風險。因此，除了每隔30分鐘起身拉筋伸展外，建議每日至少進行30分鐘有氧運動，例如快走、慢跑、游泳等，以促進血液循環和代謝。亦可選擇進行瑜伽、普拉提（Pilates）等伸展運動，以改善姿勢和減輕肌肉疲勞。總之，保持適當的運動和伸展習慣，對維護身體健康至關重要。這次邀請aasfp體適能女教練湯曉容（Thyra）教導大家幾個伸展動作，每個伸展動作至少做10至30秒，但謹記若某些動作為你帶來不適，不要逞強及先諮詢醫生意見。

文：運動公關邱益忠、張鼎軒

aasfp 體適能女教練 Thyra

動作3 坐式髖關節伸展

臀大肌容易因久坐而緊繃，藉由這個動作可以伸展臀部肌肉。【圖6】先坐在椅子上，挺胸打開肩膀，將雙腳腳踏地面。【圖7】抬起左腳向右彎（單盤腿），可用雙手輔助將左腳踝外側貼在右大腿上（靠近右膝處），接着背打直。能力可以的話，【圖8】把上半身往前傾，慢慢地將胸口往前方靠近左腳小腿。感覺到臀部肌肉有伸展的感覺，維持10至30秒，再換邊。

重點：動作以輕柔為主，臀部有少許拉扯感便足夠，不應過分拉伸。

做法：建議每邊做3組，每組停頓10至30秒（視乎能力），完成一邊伸展再進行另一邊。



圖6 圖7 圖8

動作4 臀大肌伸展

開始動作，【圖9】扶着椅背，站立姿勢，雙腳與肩同寬，打開肩膀，挺胸收腹。【圖10】將右腳踏前，左腳放在身後，後腳掌離地，【圖11】然後把踏前的右腳，膝頭微曲，呈現弓箭步，感覺臀大肌有伸展，並保持節奏，每組停留十秒，換腳練習。

重點：動作以輕柔為主，臀部有少許拉扯感便足夠，不應過分拉伸。

做法：建議每邊做3組，每組停留10秒（視乎能力），完成一邊伸展再進行另一邊。



圖9 圖10 圖11