

## 同時鍛煉多個核心

V起坐

能同時鍛煉多個核心區域，如腹直肌、腹外斜肌、腹部內斜肌、腹橫肌以及髖屈肌，也能增加核心的力量和穩定性。

**訓練效果：**訓練核心控制，雕塑腹部。

**做法：**雙腳踩毛巾採坐姿，雙手伸直拉緊毛巾，上半身盡量往上延伸拉長。

深吸氣，身體稍微往後躺至上身和雙腿成V字形，利用腳踩毛巾和雙手拉毛巾的作用力維持身體穩定平衡，注意雙手伸直、不聳肩也不駝背。穩定後邊吐氣邊維持在V字形約10至20秒後再回到起始位，重複10次。

**貼士：**維持姿勢時間可自行調整，初學者可從由淺入深慢慢嘗試。



平躺抬腿

## 收緊腿部線條

平躺不傷腰，平躺後抬腿除了能收緊腿部線條，還可以鍛煉背部肌肉。

**訓練效果：**伸展大腿後側。

**做法：**平躺瑜伽墊上，雙手伸直手握毛巾，雙腿膝蓋伸直踩緊毛巾，感覺腿部後側有延伸感，雙腿和身體大約呈直角。

深吸氣，手肘彎曲將毛巾拉近身體至雙腿與身體盡量呈45度，注意此時膝蓋不彎曲，停留10秒鐘，深吐氣並回到起始位置，重複約10次。

**貼士：**只要輕輕向上即可減少膝蓋的壓力，達到放鬆的效果。



## 提升柔軟度

前彎平伸

前彎平伸是一個輕鬆的伸展體式，可放鬆背部及腿部肌肉。

**訓練效果：**伸展背部及腿後肌群。

**做法：**雙腳打開與肩同寬，雙手握毛巾約與肩膀同寬，往胸前平行伸直，高度約與肩膀同高預備。

雙手往前平推，帶動上半身往前彎，臀部往後

推不刻意翹起，維持重心，

讓背部與雙手呈水平線，感覺背部

和腿部後側被延伸拉長。收緊小腹，膝蓋不彎曲。維持此動作5秒鐘，慢慢吐氣回到動作，重複10次。

**貼士：**必須正確發力，讓肌肉朝向正確的方向伸展，避免拉傷。



天氣愈來愈凍，許多人躲在被窩，加上長時間玩手机，導致肩頸等疼痛問題持續增加，不想問題惡化下去，趕快下定決心，養成運動的習慣。小編精選簡單易學的毛巾操，每個動作只需數分鐘，對身體肩膀、背肌、腳腕等部位都有舒緩效果，不妨勾起心肝一試。

# 每天毛巾操 勾起心肺練

背後伸展



## 背痛不再來

放鬆繃緊的肌肉，增進脊椎的血液循環，甚至可令背痛不再來。

**訓練效果：**開胸伸展肩膀與蝴蝶袖。

**做法：**將毛巾放在背後，雙手握緊上下兩端，身體挺直。

依自己的柔軟度決定，將毛巾輪流往上下拉10下後換邊。

**貼士：**每日規律地做，讓背部肌肉更有彈性更扎實。

靈活肩膀



## 助肌肉收縮更完整

訓練中做出最大的活動範圍，幫助肌肉收縮更完整，獲得運動成效。

**訓練效果：**找回肩膀活動度，改善肩膀疼痛的問題。

**做法：**兩手緊握毛巾兩側，將毛巾高舉過頭，繞到背後。

繞到背後之後，再將毛巾從後方舉起，繞回前方肚子前的位置，這樣是一個循環，請重複10次。

**貼士：**如果活動度還是不理想，建議先用斜板做上胸推，提升肌力再試。

站姿轉體



## 增強核心力量

在進行上半身腹部旋轉動作時，核心肌群需不斷發力以維持穩定，從而增強核心力量，同時可提高身體的平衡能力。

**訓練效果：**簡單的全身性暖身動作。

**做法：**雙手握住毛巾兩端，手臂伸直、平舉在胸前。

上半身左右旋轉，一腳定點不動、另一腳腳尖踏地，來回10下。

**貼士：**需配合呼吸才能有效提高心肺耐力，讓運動表現更佳。

## 男女老少 適合鍛煉

毛巾操是利用雙手握着毛巾作伸展拉扯，產生與自身肌肉的阻抗力量，幫助人們增加力度，使伸展鍛煉更具效果，男女老少都適用。

別小看這條毛巾，從運動科學的角度看，毛巾的作用，還能增加運動部位一些抗力，能讓平時僵硬的肢體，拓展更多的活動空間，增加關節活動度；同時達到控制做操力度和定位的效果。避免拉筋太用力、拉錯筋的問題。特別適合長時間操作電腦再加上固定的姿勢的上班族。

