

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 民生報 日期 781030 版面 四版

## 腰痠背痛不用愁！

## ③ 6週健背操 按部就班來

記者 呂美娟／特稿

●青年會健背操的課程設計成6週，每週有幾個動作，有些動作做起來很簡單，可能有人會因此過於躁進，想多做些下週的動作，這一來很容易受傷，所以還是請大家耐心點，按部就班地來。

## 第1週

動作1，分為ABC三個步驟。首先平躺、閉上雙眼，瀟清雜念，專注於你將做的運動，這能幫你放鬆肌肉。基本動作是雙手平放身體兩側，腳彎曲如圖1A所示，然後深呼吸，一腳盡量伸直，再曲膝，換腳後再深呼吸一次，吐氣後握緊拳頭再鬆開。

1B的動作，是把手臂自肘部抬起，然後再讓它自然垂下，換手後，深吸一口氣，然後慢慢由嘴巴吐氣。

1C的動作和1A很相似，不同的是兩腳輪流伸直、彎曲後將雙手手指伸直並盡量放鬆。

做完第1個動作，深呼吸後繼續第2個動作——聳肩、放鬆。聳肩時肩膀不要離開

墊子，盡量聳高至接觸到耳朵，共做3次。

深呼吸，接著做第3個動作——慢慢地把頭轉向一邊，再慢慢轉向另一邊，這可以減輕頭部肌肉的緊張狀態，共做3次。

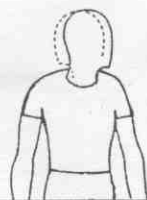
接下來再深呼吸，開始第4個動作。由平躺彎膝的姿勢開始抬起一腿，使膝蓋靠近肩膀，然後腳向外延伸再回到開始的位置，另一腿也重複相同的動作，共做3次。要注意的一點是腳向外延伸別伸得太直。

第5個動作要側身、閉眼，頭舒適地放在臂彎上，另一隻手可以放在身前或臀上。深呼吸，抬起上腿使膝蓋接近肩膀，然後如圖虛線所示地伸直，再恢復開始的微微屈膝姿勢，共做3次。做完後轉側另一邊，由另一腿重複相同的動作3次，仍舊要閉上眼睛。切記的一點，上腿的動作都是往下腿上做，無需保留間隙。

第6個動作採俯臥姿勢，前額枕在手上，腳尖向內，深吸一口氣再慢慢吐出，然後緊縮臀部肌肉兩秒鐘，然後放鬆，共做3次。現在依相反的順序，即自第五個動作到第1個動作又重新做一遍。

動作1  
A

動作3



B



動作4



C



動作5



動作2



動作6

