

分類 478.1 來源 大成報 日期 860206 版面：十五版

《⑥始開訓春從害傷動運防預》

式方展伸種五

的範圍，黃益亮提供五種伸展方法：



記者

朱逸寧

／報導

轉頭、

雙肩之外

，伸、夾

臂等也屬

於頭、頸

、背伸展

一、伸臂伸展：站立，雙臂上舉，雙掌掌心朝外合扣於頭部上方，肘關節打直，然後手臂向上用力伸舉，直至上肩部之菱形肌及頸部肌肉感覺緊繃後停止，維持十二秒後放鬆，重複同樣動作再

做兩次，第三次維持廿秒。

二、夾背伸展：此法有兩種；

第一種是站立或坐在椅子上，雙手手指合扣於後腦勺，然後雙手用力，頭部保持不動，肘部則向外張開，使左右肩胛骨互相靠攏，且上背部夾緊，維持十至十五秒後放鬆，做三次，第三次約廿五秒。第二種則是站立式，雙手放於身體後腰部，一隻手握住另一手，然後雙臂伸直，手掌並向外翻轉，使左右肩胛骨互相靠近

，以達成上臀部夾緊的動作，維持十至十五秒後放鬆，共三次，第三次雙倍時間。

三、壓背伸展：站立，雙手伸直放在與胸部同高的固定物上，膝部微曲，向前彎腰直到背部肌肉感覺繃緊為止，維持廿至卅秒，做三次。這款壓背伸展也是上班族消除上背部肌肉疼痛的最佳運動。

四、四分之一仰臥起坐式伸展：有兩種，第一種伸展頸部肌肉，先仰臥，雙手交握置於後腦耳高部位，手向內靠攏並使力將頭推向胸部，直到後頸部肌肉繃緊為止，前兩次維持八至十秒，第三次十六至廿秒。第二種類似，雙手置後腦而雙肘向外分開，慢慢將雙臂外側貼到地上，再將身體放鬆，而以肩胛骨靠攏的方式進行伸展，每次約八至十秒，一樣三次。

五、整體伸長式伸展：與伸臂伸展類似，但需仰臥於地上，雙腿合併，雙手指合扣之後，掌心向外往上儘量伸展，雙腳腳尖也伸直，維持十至十二秒後放鬆，第三次伸展廿秒。這種方式不但伸展了頸肩，也連帶伸展了下背、臀部、股四頭肌、大腿後肌及大小腿肌肉等。