

【健康、喜樂、盼望活動計劃】

拉筋運動班第一堂

此運動需按個人身體狀況及能力而進行，如有不適，請立即終止運動或向醫生查詢。

熱身運動:

1. 腰肌伸展：雙手叉腰，左右扭動上半身，以伸展腰部肌肉。每邊做 5 次。
2. 踏步：此動作維持 30 秒

伸展運動:

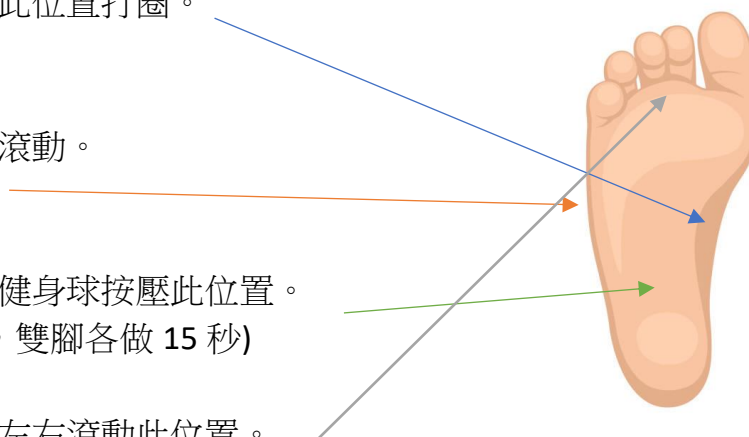
1. 毛巾操(背肌伸展): (此動作做 5 次)
 - 雙手各執毛巾的兩端，之後伸直雙臂。
 - 把毛巾垂直向後拉向自己的腰部，使背肌收緊。
 - 維持 6 秒後，把毛巾推向外，使背肌放鬆。
2. 大腿肌肉練習(每邊各做 5 次)
 - 調整好適合的坐姿，雙手握住椅子邊。
 - 其中一隻腳向上踢，與大腿成直線。
 - 動作維持 5 秒後放鬆。其後做另一隻的伸展。
3. 放鬆練習：開合手(一共做 10 次)
 - 雙手握緊拳頭，維持 3 秒後放鬆。
4. 毛巾操：肩背伸展運動 (此動作做 5 次)
 - 雙手各執毛巾的兩端，之後把毛巾放在腿上。
 - 把毛巾舉至頭上，動作維持 5 秒後，把毛巾放回腿上。

(肩背肌肉有拉扯感便可，無須要把毛巾舉至頭上。)
5. 前肩膊肌肉伸展(每邊各做 5 次)
 - 手臂呈 90 度，手心向上。
 - 隨著呼吸，把手臂慢慢向外打開。(無須轉動腰部)
 - 之後隨著下一個呼吸，把手臂慢慢收回。
6. 中肩膊肌肉伸展(每邊各做 5 次)
 - 把左手放在右肩上。
 - 右手放在左手肘，並把左手拉向自己，使中肩膊肌肉有拉扯感。
 - 動作維持 5 秒後放鬆。

健身球的使用(雙腳各做 30 秒)

腳底筋膜放鬆,利用健身球將腳底三個主要穴位前中後做舒緩工作利用健身球

- 足弓位: 用健身球於此位置打圈。
(雙腳各做 30 秒)
- 腳邊: 用健身球前後滾動。
(雙腳各做 30 秒)
- 腳底筋膜交匯點: 用健身球按壓此位置。
(力度有少少痛便可, 雙腳各做 15 秒)
- 腳趾關節: 用健身球左右滾動此位置。
(雙腳各做 15 秒)



鳴謝: 歷健香港有限公司

此影片只供香港聖公會聖馬利亞堂內部使用