

【健康、喜樂、盼望活動計劃】

拉筋運動班第三堂

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。

毛巾操:

1. 雙手前推出拳: (動作需做 5 次)

雙手各執毛巾的兩端。之後出拳，把毛巾從胸前位置推向外。

動作維持 3 秒後，慢慢收回胸前。

2. 側腰伸展: (左右各做 3 次)

雙手各執毛巾的兩端。之後把毛巾拉扯，伸直雙臂，並把毛巾舉到頭上。

慢慢向左右其一方向彎腰，使側腰有拉扯感。動作維持 5 秒後，慢慢放鬆並回復原來的坐姿。

3. 背闊肌伸展(動作需做 3 次)

雙手各執毛巾的兩端。之後把毛巾拉扯，伸直雙臂，並把毛巾舉到頭後。

慢慢把毛巾拉向下，使背闊肌收緊。維持 5 秒後，慢慢把毛巾舉回頭上，使背闊肌放鬆。

4. 腓腸和腳繩肌伸展(左右各做 3 次)

雙手各執毛巾的兩端。之後把毛巾拉扯，伸直雙臂。

慢慢向前彎腰，使腳繩肌位置有拉扯感。維持 5 秒後，慢慢放鬆並回復原來的坐姿。

5. 提腿髂腰肌活動(左右各做 3 次)

用毛巾圍著大腿位置，雙手捉著毛巾尾端，並向上扯，使大腿提起，同時也伸展到髂腰肌。維持 5 秒後，慢慢把大腿放下。

放鬆練習:

左右提腿和大腿下拍手(動作維持做 15 秒)

左右腳輪流提起，提起期間在大腿下拍手。

空中踏單車(左右各做 10 次)

手扶著椅背，向外的腳則做踏單車的動作。

6. 肱三頭伸展(左右各做最少 3 次)

把冰巾打直放到背後，一隻手捉著毛巾的一端，另一隻手則於腰間反手捉著毛巾。捉著毛巾端的手慢慢向上伸，另一隻手被向上拉，令被拉的手之肱三頭有拉扯感。維持 10 秒後慢慢放鬆。

7. 前臂下後背屈曲(左右各做最少 3 次)

把冰巾搭在肩膀上，一隻手捉著毛巾的一端，另一隻手則於後背反手捉著毛巾。捉著毛巾端的手慢慢把毛巾向下拉，使另一隻手之前臂有拉扯感。維持 10 秒後慢慢放鬆。

8. 手腕伸展

a. 手背向外: (左右各做 3 次)

手向下屈，使手背向外。

把毛巾圍著手背，一隻手捉著毛巾端，並向後拉，使手腕位置有拉扯感。動作維持 5 秒後放鬆。

b. 手心向外: (左右各做 3 次)

反手使手心向外。

把毛巾圍著手心，一隻手捉著毛巾端，並向後拉，使手腕位置有拉扯感。動作維持 5 秒後放鬆。

9. 屈肌伸展(左右各做 3 次)

雙手扣實，頭向下並把手向前伸出去，使手臂，肩和背有拉扯感。動作維持 5 秒後放鬆。

鳴謝：歷健香港有限公司

此教學影片和筆記只供香港聖公會聖馬利亞堂內部使用