

【健康、喜樂、盼望活動計劃】

拉筋運動班第二堂

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。

1. 豎棘肌伸展: (此動作做 3-5 次)

- 雙腳伸直，雙手放在椅子上(與肩膀的闊度一樣)，背脊向天。
- 隨著呼吸，把背脊向下凹，頭向前看。
- 動作維持 5 秒後，慢慢拱起背脊，頭向下看。

2. 腹外斜肌伸展: (此動作左右各做 3-5 次)

- 椅背對背脊，挺胸收腹。
- 隨著呼吸，上半身慢慢向其一方向扭腰，手能碰到/捉到椅背作支撐。
- 動作維持 5 秒後，慢慢放鬆。

3. 前三角肌伸展: (此動作左右各做 3-5 次)

- 手向後伸，以捉住椅背邊。
- 身子挺直，隨著呼吸，呼氣時上半身慢慢向前拱，使前三角肌位置有拉扯感。
- 動作維持 5 秒後，慢慢放鬆。

4. 鐘擺手(左右): (此動作左右手各做 10 下)

- 身微傾向前扶椅子，使其一手臂能夠自然向下垂。
- 之後手臂像鐘擺手一樣左右擺動，左右擺動一次為一下。。

5. 空中打 8 字(此動作每邊 8-10 下)

- 單手前臂上臂向前水平伸直,在空中字” 8” 字; 每邊 8-10 下。

6. 臀大肌伸展(坐椅式): (此動作左右各做 3-5 次)

- 把其中一邊的腳放到另一邊的大腿上，形成翹二郎腿的姿勢。
- 吸氣，把翹起的腿抱起至心口位置，腰保持挺直，使臀大肌位置有少許拉扯感。
- 動作維持 15 秒後，呼氣，慢慢把腿放下。

7. 枕後側(雞翼手)拍翼：(此動作可做 10-15 下)

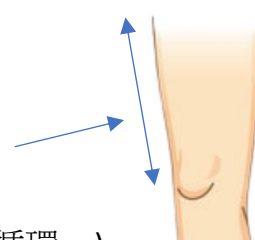
- 雙手放到頸後，使手臂屈曲。
- 手臂向內收，維持 1-2 秒後，手臂放鬆。

8. 梨狀肌伸展(坐椅子式) (此動作左右各做 3-5 次。)

- 把其中一邊的腳放到另一邊的大腿上，形成翹二郎腿的姿勢。
- 腰保持挺直，雙手放在腳上，並微微把翹起的腿微微向下壓，使梨狀肌位置有少許拉扯感。
- 保持自然呼吸，動作維持 12-15 秒後放鬆。
- (如果想加強效果，可以把手肘放在腳上，腰保持挺直向前彎，手肘向下壓，使梨狀肌位置有拉扯感。)

9. 髂脛棘,掄掄鬆(此動作做 3-5 次，每次做 1 分鐘)

- 坐在椅子上，雙手握拳。
- 由盤骨外側位置開始，用拳頭由上而下掄 6 下到膝蓋外側，再由下而上掄 6 下，以舒緩髂脛棘的位置。
- 動作維持 1 分鐘，做 8 個循環(上而下，再由下而上掄為 1 個循環。)



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