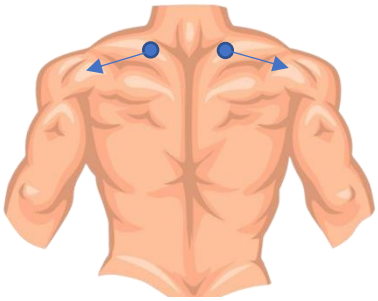
【健康、喜樂、盼望活動計劃】

拉筋運動班第四堂

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。

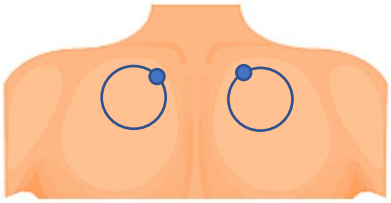
肌肉舒緩(使用按摩球，和椅子):

1. 肩膀肌肉按摩(左右各做 3 次，每次推 15 下)



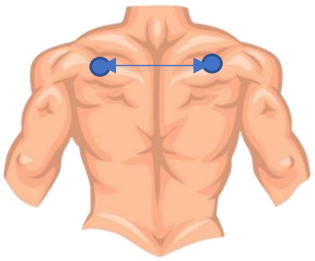
- 用按摩球於近頸的位置按壓。
- 沿肩頸的肌肉紋路，把球向外推。

2. 胸小肌按摩(左右各做 3 次，每次做 15 秒)



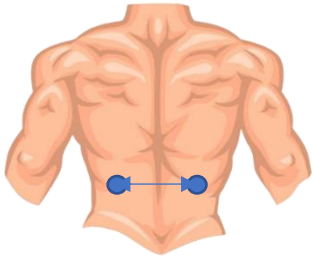
- 用按摩球於鎖骨下兩隻手指位位置輕輕按壓。
- 慢慢於該位置打圈。

3. 斜方肌按摩(需靠牆壁做; 做 3 次，每次做 15 秒)



- 把按摩球放到斜方肌最外位置，並靠著牆壁，使球被夾住。
- 左右移動按摩球，從而按到左右邊的斜方肌。

4. 腰肌按摩(需靠牆壁做; 做 3 次，每次做 15 秒)



- 把按摩球放到腰肌最外位置，並靠著牆壁，使球被夾住。
- 左右移動按摩球，從而按到左右邊的腰肌。

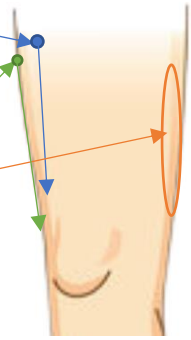
5. 大腿按摩(左右各做 3 次，每次推 15 下)

外側: 用健身球沿大腿的肌肉紋路向下推

內側: (左右各做 3 次，每次 15 秒)

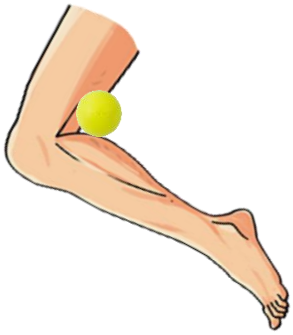
- 坐在椅子上，把按摩球放到大腿內側位置。
- 慢慢於該位置打圈。

側面: 用健身球沿大腿的肌肉紋路向下推



6. 關節按壓(左右腳各 3 次，每次做 15 秒)

- 把按摩球放到腳的位置。
- 捉著腳腕，小腿拉上，把球夾實並進行按壓

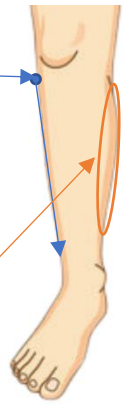


7. 小腿按摩(左右各做 3 次，每次 15 下)

外側: 用健身球沿小腿的肌肉紋路向下推

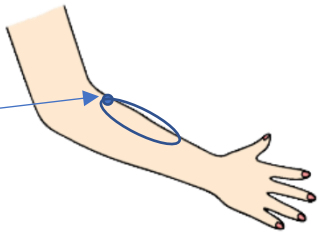
內側: (左右各做 3 次，每次 15 秒)

- 坐在地上，把按摩球放到小腿內側位置。
- 人的重心偏向沒有球的那邊。小腿慢慢移動按摩球，使球慢慢於該位置打圈。



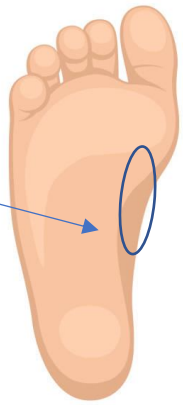
8. 手肘關節按摩(左右各做 3 次，每次 15 下)

- 把球放在手肘關節下一隻手指的位置輕輕按壓。
- 慢慢於該位置打圈。



9. 足弓按摩(雙腳各做 30 秒，共做 3 次)

- 用健身球於此位置打圈。



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