基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283　電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438　網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期：　2010 年 11 月 19 日 (星期五)
資料來源：　經濟日報區報 - Take Me Home 社區健康版 (第 260 期)
標題：　**拉扯橡筋帶 健肌強心**

綜合家庭醫療健康中心物理治療師 – 張秀儀小姐(Tobby) 教授以簡單肌肉訓練，提升身體機能。

場地提供) 基督教家庭服務中心綜合家庭醫療健康中心 Model) Iris@Talent100 Photo) 陳俊廷 Editor) 周錦文 Design) 潘光一郎

拉扯橡筋帶 健肌強心

醫事通之強心健肺操

長時間缺乏運動，會影響心肺功能，還有機會增加發病率。專家建議以簡單肌肉訓練，提升身體機能。今期教大家兩組動作，需要以橡筋帶輔助進行肌肉訓練。

■本報記者 陳俊廷

基督教家庭服務中心綜合家庭醫療健康中心註冊物理治療師張秀儀表示，以橡筋帶輔助進行肌肉訓練，動作簡單，適合大家自行在家鍛練。但注意橡筋帶彈性不同，要選擇適合自己的柔韌度，避免過分用力造成拉傷。她指橡筋帶一般以顏色分等級，顏色愈深，代表需要的拉力愈大。

今期同樣分上肢與下肢肌肉訓練兩組動作，為助保持平衡，張建議進行時可將雙腳微微分開至與肩膊同闊，手肘及腿毋須過分伸直，有需要可輕扶穩固家具借力。

註冊物理治療師張秀儀

上肢肌肉訓練

預備動作：左手持合適柔韌度之橡筋帶，左腳踩着帶的一頭以作固定，雙手自然置於身體兩側。

步驟：慢慢將橡筋帶拉至肩高度，維持動作10秒，然後返回預備動作，重複做10次。換右邊重複動作。

練習小貼士：

註冊物理治療師提醒，進行運動時宜穿着鬆身衣服及喝適量水。建議初學者每周練習3次，之後可增至5次，飯後1小時內不宜進行。運動時要特別留意呼吸，拉扯及用力時要呼氣。進行運動時需量力而為，如遇上任何困難，應向醫生或專業人士求助。

下肢肌肉訓練

預備動作：將橡筋帶的一頭綁住穩固的家具，另一端綁在左小腿上，雙腳分開至與肩同闊站立。

步驟：慢慢將左腳提起至離地約2吋高，維持動作10秒，返回預備動作，重複做10次。換右邊重複動作。

香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest