



媒體報導

日期： 2010年11月26日(星期五)

資料來源： 經濟日報區報 - Take Me Home 社區健康版 (第261期)

標題： 緩和運動 放鬆關節肌肉

綜合家庭醫療健康中心物理治療師 - 張秀儀小姐(Tobby) 教授一套緩和動作，有助運動後放鬆肌肉關節。

P20

2010.11.26

社區健康

Take me Home

本地提供 | 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: 周麗文 Design: 淺光一郎

緩和運動 放鬆關節肌肉



醫事通之
強心健肺操

來到最後一期強心健肺操，

會教大家最後一組的訓練動作和一套緩和動作，有助運動後放鬆肌肉和關節，達到運動的最佳效果。

■本報記者 陳俊廷

今期介紹的心肺功能訓練動作，需要用到台階輔助。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提醒，練習時需在台階上下踏步，可以訓練下肢肌肉，達到強化心肺的效果。

至於緩和動作大約需時5至10分鐘，目的是幫助肌肉和關節在運動後放鬆，使呼吸和心跳不會一下子放慢。緩和動作的原理與拉筋等熱身運動相同，只要達到輕微拉扯感覺就足夠。☐



註冊物理治療師張秀儀

台階輔助訓練

預備動作：
面向台階
站立。

步驟：
左腳踏上台階，
接着右腳踏，
即雙腳同立於
台階之上；然
後左腳踏回原
地，再到右
腳踏下，重複
上述步驟15分
鐘。



緩和運動

步驟1：雙腳分開至與肩同闊，右手橫放胸前；左手屈曲承托右手臂，向內及向左壓，維持動作5秒，重複做5次。左右手互換重複動作。

步驟2：右手舉起，屈曲置於頸後；左手舉起掂右手肘，將右手肘向下及左壓，維持動作5秒，重複做5次。左右手互換重複動作。



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。



步驟3：左腳前，右腳後站，腳尖向前；前腳膝關節屈曲，後腳伸直，雙手按牆借力；後腳小腿應有輕微拉扯感覺，維持動作5秒，重複做5次。左右腳互換重複動作。

