



媒體報導

日期： 2012 年 8 月 8 日 (星期三)
資料來源： CLASSROOM Magazine Online World - 家教專區 > 身心健康 > 醫療保健
標題： 保健伸展運動
參考網址： <http://www.classroom.com.hk/ptc/read.aspx?aid=223>
撰文： 基督教家庭服務中心註冊物理治療師 陳銳恆

我們每天工作多個小時，往往需要長時間維持同一姿勢或重複同一動作，引致身體僵硬、肌肉緊張疲勞甚至疼痛。要預防這些情況，我們可以花一點時間，做一些伸展運動，幫助舒緩疲勞，保持肌肉柔韌性，減低受傷機會。

做伸展運動時，有幾點我們需要特別注意：

1. 安全第一，要在安全的環境下進行。
2. 要量力而為，每個人的柔韌性不同，不用太計較活動幅度，伸展時有輕微拉扯感覺已足夠。
3. 要緩慢進行，當伸展至有輕微拉扯感覺時停留約 10-15 秒，不宜振動拉扯，每個動作重複 2-3 次。
4. 運動時如感到不適，應立即停止及休息，如不適持續，應請教醫生以策安全。

頸部伸展：

以手輕輕按著頭側，切勿用力壓下，還原後做另一邊。





腰背伸展：

坐在椅子上身體緩緩轉向左邊，還原後做另一邊。



肩膊伸展：

先挺胸，雙手向後再舉，腰保持垂直。



肩膊伸展：

抬起左手伸向右邊，右手幫助左手拉向自己方向，還原後做另一邊。



手腕伸展：

伸展時手肘保持伸直。



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



手腕伸展：

伸展時手肘保持伸直。



大腿伸展：

坐在椅上，右腳伸直，腳??地，腰背保持挺直緩緩向前，還原後做另一邊。



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

Prepared by CAD-CU 20120808



大腿伸展：

腰背保持挺直，一手扶椅桌或牆，左手拉右腳掌向臀部，還原後做另一邊。



小腿伸展：

一手扶椅桌或牆，後腿伸直，腳?必須?地，腳尖向前，身體緩緩向前傾，還原後做另一邊。



資料來源：基督教家庭服務中心 綜合家庭醫療健康中心

- 完 -