



伸伸懶懶舒筋操



不論年齡大小或身體靈活與否，都可以做伸展運動。因為伸展活動的方法適簡便且柔和，只要您近期未接受手術或身體無任何不適，您就可學著去做伸展運動。而我們的舒筋操更是依循伸展運動的精神去設計活動的，舒筋操主要是針對有肩頸緊繃僵硬或背部酸痛的朋友所設計的。

甚麼時候可做舒筋操呢？

舒筋操可以再任何你喜歡的時候來做，舉例來說：可以在久坐或久站之後、工作中途以放鬆壓力或渾身感到僵硬不舒服時，你更可以再看電視時聽音樂時動一動身體以鬆弛一下您的筋骨。

舒筋操有什麼好處呢？

舒筋操顧名思義可使肌肉張力減低、達到身體得放鬆，同時也可改善運動時身體的協調性，也會促進循環使您備覺舒適。在另一方面也會讓您更認識自己的身體了解自己的狀況。

該如何做舒筋操呢？

舒筋操易學但也容易犯錯，正確的做法是放鬆而持續不斷並將注意力集中到被伸展的肌肉。注意身體所給的訊號，只讓自己感受稍微的吃力不要逞強、再配合持之以恆，那您就可享受舒筋操帶給你的樂趣了。若是三天捕魚兩天曬網再加上未能正確地執行那恐怕壞處會比好處來的多了。

整套舒筋操包含以下動作：頸部側彎運動、雙手後拉運動、軀幹旋轉運動、頂天立地運動、軀幹側彎運動及繞肩運動等六項動作。此運動是貴於正確且放鬆的執行每一個動作，並不希望求好心切而求快求多。應是循序漸近的增加動作的重複次數與在不增加身體負擔下逐漸延長伸展時間【若可輕易達成活動，可將維持時間漸進增加到二十至三十秒以求更好伸展效果。】。每一動作說明如下：

名稱：頸部側彎運動

作用：上斜方肌之伸展

方法：上身直立兩眼平視前方肩膀放鬆，患側手扶住椅子，頭部靠項右側肩膀，右手手緩緩將頭帶成側彎，直到感覺肌肉緊繃並維持八到十五秒。



名稱：雙手後拉運動

作用：對胸肌與三角肌前部的伸展

方法：上身直立且放鬆，雙手交臥於背後，緩緩向後抬起並將兩側肩胛往後夾，此時會感覺到肩胛向內收且胸前有緊繃感，維持此動作八到十五秒。



名稱：軀幹旋轉運動

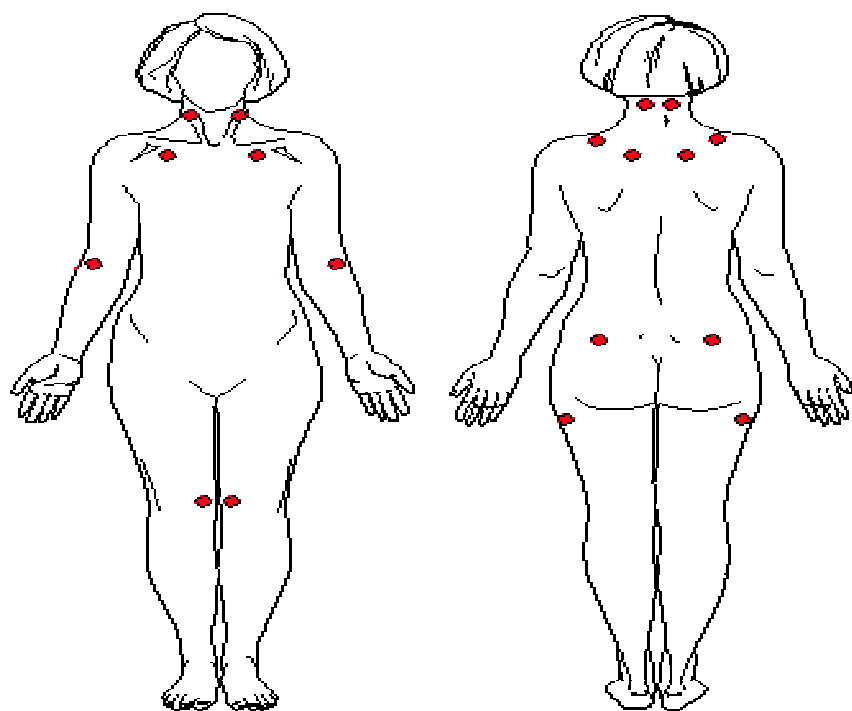
作用：伸展腰部與側腹肌群

方法：雙手抱胸或水平張開，兩眼直視前方。下半身固定不動，上半身向左轉至最大角度維持動作八到十五秒。返回向前重複動作轉向左側。



<p>名稱：頂天立地運動</p> <p>作用：前臂與手掌部位屈肌與上臂伸肌</p> <p>方法：雙手高舉過頭手交叉掌心朝上將自己手必身體盡量向上伸展，直到感覺肌肉繃緊並維持八到十五秒。</p>	
<p>名稱：軀幹側彎運動</p> <p>作用：肱三頭肌與側腹肌群伸展</p> <p>方法：輕鬆站立雙腳與肩同寬、雙膝微彎，將左手手必抬高過頭右手在頭後輕拉左手手肘同時軀幹向右側彎直到感覺肌肉緊繃並維持八到十五秒。放鬆回復，往反方下重複上述動作兩側各作數回。</p>	
<p>名稱：繞肩運動</p> <p>作用：肩頸部肌肉之活動</p> <p>方法：上身直立雙手自然下垂放鬆，將肩膀向前推後轉而上提進而後收至最大角度而回復，如此重複作數次。放鬆後反方向再做數次。</p>	

肌筋膜炎痛點好發部位



[【回首頁】](#)