

健康拉伸操 精選4招

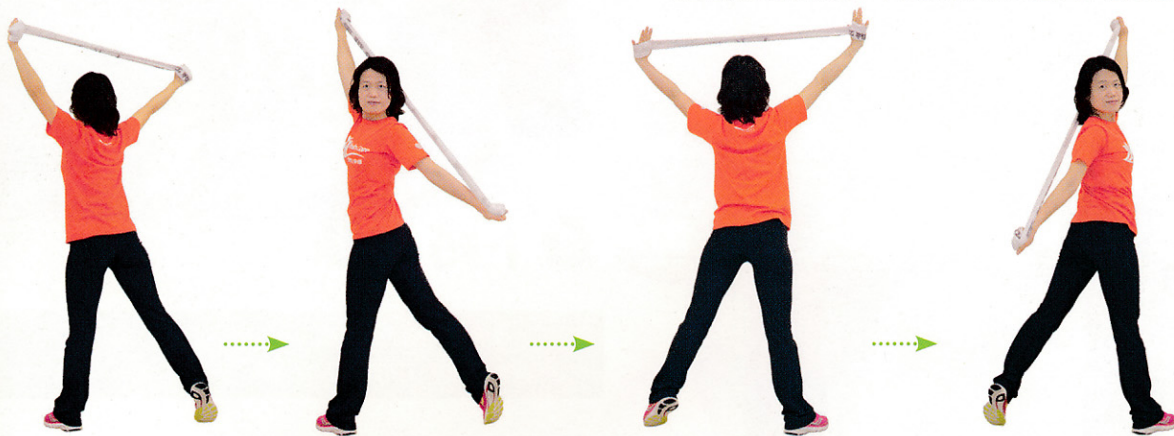
① 回轉拉伸

部位：肩關節、脊柱兩側肌肉群及腹部較深層肌肉

功效：提升肩與軀幹穩定力量、加強脊柱支撐力。

動作：

1. 雙腳打開約與肩同寬。
2. 重心移至左腳，接著身體往左旋轉。
3. 左手下、右手手，並調整拉伸帶為適當的鬆緊程度。
4. 固定姿勢維持約 20 秒（可搭配數 4 個八拍）後，換右邊。



② 前彎拉伸

部位：下背肌群、大腿內側及後側肌肉

功效：增加下背和大腿內側肌肉力量與柔軟度。

動作：

1. 雙腳打開約兩倍肩寬。雙手高舉，調整拉伸帶為適當的鬆緊程度，身體直立，成『火』字型。

2. 臀部後推、身體同時前引，重心逐漸落至腳跟，過程約 5 秒（可搭配數 1 個八拍）。
3. 身體前引至大腿後、內側感覺緊即可。維持約 5 秒（可搭配默數 1 個八拍）。
4. 緩慢起身至身體直立，過程約 5 秒（可搭配數 1 個八拍）。
5. 身體直立，成『火』字型，維持約 5 秒（可搭配默數 1 個八拍）。
6. 反覆 2.-5.，共進行前彎與直立 4 回合。
7. 手臂放鬆，往前緩慢放下。



③ 十字拉伸

部位：胸、上背肌群

功效：伸展胸、肩部肌肉，強化上背肌群，改善長時間維持軀幹屈曲工作的姿勢。

動作：

1. 雙腳併攏。
2. 雙手臂位置在身體後方，保持拉伸帶緊繃。
3. 肩胛往後、向脊柱夾緊，同時輕手臂位置調整下壓。
4. 維持約 20 秒後，手臂先往上舉同時放鬆，再往前緩慢放下。



手腕向內捲帶，緩慢向前放下

④ 下蹲抱膝

部位：脊椎、大腿前側、臀部與下背肌群。

功效：強化膝關節、下背與下半身力量，預防下背痛。

動作：

1. 雙腳打開約與肩同寬。雙手高舉與肩同寬，調整拉伸帶為適當的鬆緊程度。
2. 臀部後推、膝關節緩慢屈曲，背打直緩慢蹲下。
3. 雙手抱膝，收下巴延展頸部。維持約 5 秒（可搭配默數 1 個八拍）。
4. 抬頭，雙手扶膝關節或大腿，緩慢將雙腳站直。
5. 調整拉伸帶與肩同寬，為適當的鬆緊程度。
6. 緩慢將上半身挺直。過程同時緩慢將雙手高舉，直至位於頭上方。維持約 5 秒（可搭配默數 1 個八拍）。
7. 反覆 2.-6.，共進行下蹲與站直 4 回合。
8. 手臂放鬆，往前緩慢放下。

