

解放你的腰痠背痛！矯正體態 4 大招鬆筋骨救腰痛

資料來源: 早安健康醫療網_健康話題 時間: 2021-10-01

伸展運動不只可以鍛鍊身體的柔軟度，還有助改善姿勢。現代人經常低頭使用 3C 產品，不知不覺中就容易有脖子彎曲、駝背等問題，因此導致肩頸僵硬痠痛、腰痛或頭痛等問題，堪稱是現代的健康大殺手。

如果生活需要長期久坐盯電腦、用手機，不妨每天花一點時間，透過適當的伸展動作幫助矯正姿態，舒展筋骨。

髖屈肌伸展-這個伸展動作能夠放鬆臀部肌肉，舒緩下背部的疼痛與減少壓力。

做法：呈現高跪姿，腹部收緊用力，將臀部往前收，左手臂舉起打直超過頭頂，將身體向下沉。過程中都要打直背部、挺胸，維持 30 秒之後換邊。

髖屈肌伸展-大部分的腰痠背痛原因都是來自於背闊肌，因為長時間維持同一姿勢導致肌肉僵硬。這個動作可以讓肩胛骨往上翻轉，增加身體的活動範圍，伸展肌肉。

做法：左手抓柱子或門框，左前傾轉動身體，視線越過左手臂，左腳向後踏。維持 30 秒再換邊。

肩胛伸展-能將長時間因滑手機而頸椎向前，或坐在電腦前駝背的姿勢矯正回來，同時也可以增強肩胛骨的後拉筋，鍛鍊胸部的肌肉與核心肌群。

做法：背靠著牆壁，像是坐在椅子上一樣的動作，將手臂打開貼在牆壁上，手肘彎成 90 度。收緊肩胛骨，讓左右兩邊盡量靠在一起，上下移動手臂，維持 30 秒。

核心訓練-可訓練核心肌群，維持脊椎中立。

做法：四足跪姿，背部打直，臀部後推，伸出右手打直往前，維持 30 秒再換邊。

小提醒：請不要勉強，在自身不會感到不舒服的狀態下進行最重要。如果有疼痛問題，一定要立即停止哦！

進修部學生事務組 關心您