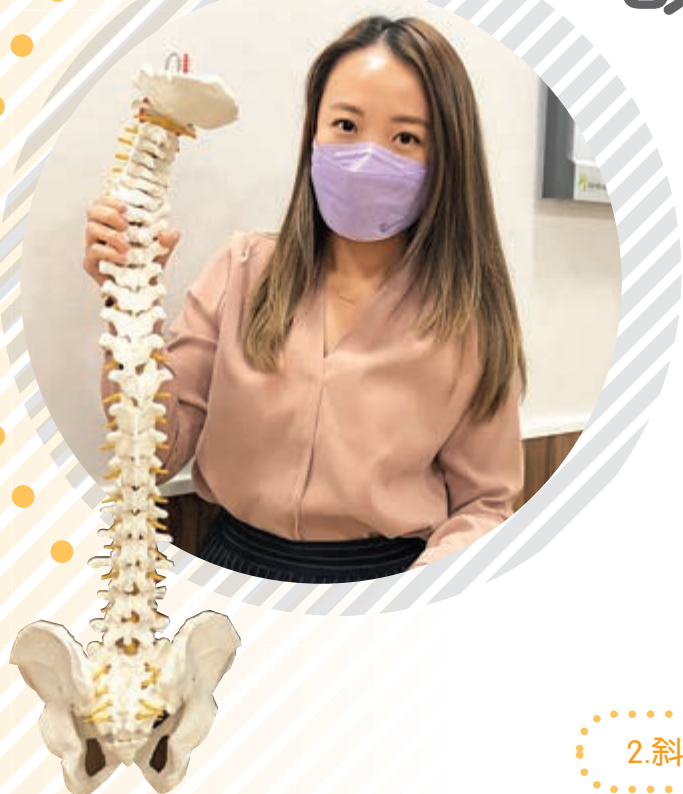


# 九式強化運動

## 改善腰頸背痛



▲黃穎暘稱，若出現肌肉痛問題，應先以拉筋等方式放鬆肌肉，再做強化運動，鍛煉較弱的肌肉。

### 2. 斜方肌伸展運動

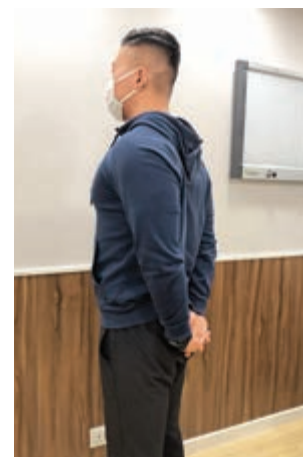
如伸展左邊斜方肌，便先坐下將左手放在大髀下，然後右手按着頭部左邊，頭部向右傾，維持動作15秒，左右兩邊交替做，重複做3次。



### 改善「上交叉綜合症」

#### 1. 胸肌伸展運動

站立雙手放在背後，十指緊扣，挺胸夾緊背部中間的肩胛骨位置，然後肩膀用力向下沉，當感受到胸肌有拉扯的感覺，便維持動作15秒，重複做2至3次。



#### 3. 強化前頸運動

平時用電腦如習慣伸前頭部，會使後頸用力，而前頸肌肉就無力，故需要強化前頸部位。先背靠牆身，收緊下巴至喉嚨位置，維持動作兩秒，然後慢慢放鬆下巴，重複動作12至15次。



#### 4. 菱形肌強化運動

經常用電腦的人需要強化後背肌肉。站立兩手打橫向後伸展，直至將背部夾緊，維持兩秒，重複動作8至12次。



### 改善「下交叉綜合症」

#### 5. 髖屈肌伸展運動

如伸展右腳髖屈肌，右膝跪下，用軟墊墊起膝蓋，收緊腹肌和臀部，然後身體向前推，這時會感受到大髀的髖屈肌有拉扯感覺。



#### 小貼士

如果想加強拉扯感覺，可以舉高右手，然後右手連同上身向左傾斜，維持動作15至20秒，左右兩邊交替進行。

#### 6. 大腿後部肌肉伸展運動

先坐下，將要伸展的腳伸直，腰部挺直，雙手放在該邊的大腿上，然後雙手慢慢伸落腳尖方向，直至感受到大腿後部肌肉有拉扯的感覺，然後維持動作15秒。



#### 7. 下背肌肉伸展運動

坐下，膝蓋微曲，腳尖不貼地，只用腳跟貼地，俯上半身，用手掌包着腳踝，維持動作15至20秒，重複2至3次。



#### 8. 臀大肌強化運動

仰躺在地上，雙手放在兩邊，先吸一口氣，呼氣時抬起臀部，腹肌收緊，維持兩秒，然後慢慢放鬆，臀部落地，重複動作12至15次。



#### 小貼士

要注意髖關節和膝關節需要形成一個水平，腰部毋須抬得過高。

#### 9. 腹肌強化運動

身體俯下，雙手大約維持一個肩膀的距離，用手臂支撐身體，挺起身體，腹部離開地面，尖腳，維持正常呼吸。

#### 小貼士

初學者可維持動作約30秒，當適應了動作，便可以逐漸增長時間。要注意臀部應該與上半身維持直線水平，並要有意識地收緊腹部和臀部，正確的動作會感受到腹部有收緊的感覺，如果感到腰部疲勞，即代表姿勢不正確。

