

健康加油站

10招運動舒暢法

有時候，生活難免有不如意的地方，當心情陷入低潮，不如試試以下十種簡易運動，不僅能加快血液循環，全身也能得到了舒展。

- 轉頭：兩腳輕輕伸開站立，距離比肩稍寬，頭前傾，然後往左轉，歸位後再右轉。心中慢慢默數一、二、三、四。左右方向各轉兩回。
- 聳肩：站立姿勢，雙手伸直在胸前交叉。雙手反扣握緊，用力互推。
- 拉背：屈膝坐地上，雙手緊抱大腿後側，頸背要挺直。背向後拉，向後的候感覺背和肩膀有拉長感，雙手維持緊握感。
- 伸腰：舉起兩側的手臂，與肩平高。然後從左邊開始，儘可能彎腰，這時，臂超過頭頂，看著自己的手心，默數四下，然後歸正。接下來再以同樣方式，右邊的腰，數到四後歸位。每邊流利各做五次，不要間斷。
- 內側大腿伸展：雙腳張開站立，雙手置於臀部上，開始向右傾斜，右腿彎左直，伸展時，雙手舉過頭部，雙腕在頭上交叉，然後歸位，繼續把雙手置於臀部每一邊各做五次。
- 手腕的伸展：把左手伸直，用右手把左手掌往下扳，停十秒。換手做。
- 仰臥起坐：找一塊墊子鋪在身體下面，身體平躺，腰椎要黏地。屈膝，腳附

地面上，雙手交差胸前，身體往上抬，能抬到肩夾骨離開地面。

- 提升腰力和腿力：背貼著牆，膝蓋彎曲，彷彿坐在椅子上，持續 5 到 10 分鐘
- 頸部運動：用手抱頭，頭往下看，輕輕向左轉，再輕輕向右轉。重點是要讓子頸椎伸展。
- 肩膀的伸展：椅子往後退一點，雙手趴在桌子，上半身往下壓。

健康中心上