

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動防護

來源 民生報 日期 781101 版面 四版

腰痠背痛
不用愁！

⑤ 第3週起 腹肌加強了

記者 呂美娟 / 特稿

● 第三週

等做完本週第1天的動作，你已經完成「半部」健背課程，此時你應該已明顯地體會出放鬆操的好處。不管你有沒有注意到，你的腹肌加強了，下背的疼痛感減輕了，這使你更容易進行下面的課程，早日跟腰痠背痛說再見。

第三週的第1天，從第1個動作順序做到第10個，然後加上第11個動作。這個新動作需要有張穩固的椅子當道具。

坐上椅子，兩腳著地，並張開到足以容納你的手臂及頭部的寬度，然後身體慢慢前傾，讓下巴落至胸前，肩膀下陷至兩膝，手臂懸垂，保持這個姿勢5秒鐘，然後再自然而輕鬆地恢復坐直的姿勢。這個動作要做3次。

做完第11個動作，再回頭做第10至第1個動作，結束這天的課程。

第2、3天和第1天相同，第4天則是在做完第1至第11個動作後，加入第12個動作，你最好找個人或東西來幫忙固定你的雙腳，笨重的五斗櫃或沙發應該可以幫得上忙。

現在，平躺在墊子上，腳固定好，只要不覺得不舒服，臀部儘可能靠近腳後跟。雙手抱住後腦，深吸一口氣，吐氣時同時慢慢坐起來，然後再慢慢躺回去，背部一靠上墊子，就放鬆一下，重覆做3次。

如果你沒法坐起來，別喪氣，你的腹肌慢慢加強之後就可以辦到。剛開始時不妨把兩手放在身側做，等腹肌強些，兩手在腹上交叉著做，進而改成在胸前交叉雙手坐起，最後一定可以如圖示地雙手抱頭坐起。

有些人剛開始做健背操時，就算手擺在身側也沒法子坐起來，那麼就先別進行這個動作以後的課程，繼續做第1至第11個動作，直到腹肌強化到可以坐起來為止。大多數人在練了六星期之後都可以再繼續新的課程了。

做完第12個動作，再從第11動作回頭做到第一個動作。

本週的第5、6、7天都和第4天相同，到第三週做完，15%到20%的人已經感覺到疼痛減輕，這個肌肉緊張的現象已逐漸消失，腹肌也明顯加強了。

動作11



動作12

