

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 781102 版面 四版腰痠背痛
不用愁！

⑥學會放鬆肌肉 受益良多

記者 呂美娟／特稿

●第四週

恭喜，你已成功了一半！繼續加油！

本週的第1天，再從第1個動作做到第12個然後加上第13個動作，這也要在椅子上做，坐淺些，讓腿及腳承擔部份體重，但這次雙腿只需微微張開。

把雙手如圖示般地向右下方前伸，然後鬆鬆地懸在那兒5秒鐘；慢慢恢復原姿勢，雙手橫過大腿，停一下，再慢慢向左下方前伸，輕鬆地懸在那兒5秒鐘，每邊各做3次。

這個動作是為了進一步加強背肌的協調性及伸展性。

做完這個新動作，再從第12個動作做到第1個動作，然後結束今天的課程。

接著第2、3天重複相同的課程，第4天做完第13個動作後再加上新的動作14。

平躺，雙手放在身側，兩膝彎曲如數字1所示，然後抬一腳使膝蓋近胸（2），然後向上伸直使之直指天花板，腳尖向上（3）；接著維持挺直狀態慢慢放下（4），再滑回原來的曲膝姿勢並放鬆。

當兩腿各完成1次之後，第2次再做相同的動作，但腳向上伸直後腳尖指向頭的方向（5），然後慢慢放下，再恢復曲膝姿勢休息一下。兩腿輪流各做兩次。

做完第14個動作後再從13做到第1個動作，結束今天的課程。第5、6、7天和第4天相同。

美國青年會統計，約有50%的健背操學員，此時已發覺痛苦大為減輕，他們已漸漸學會放鬆肌肉，使自己受益良多。如果你還是痛得厲害，別沮喪，記住這是為期六週的課程，你剛走完2/3路程，最有效的課程正是後面這1/3呢！

