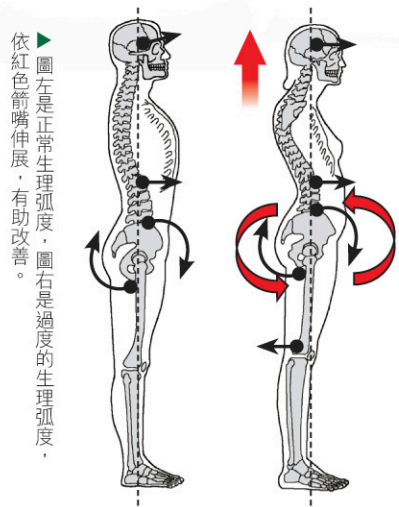


第2式

鍛煉上背肌肉

保持背部貼牆，雙手90度張開，然後緊貼牆盡量慢慢向上拉。



圖左是正常生理弧度，圖右是過度的生理弧度，依紅色箭嘴伸展，有助改善。

李詩明說。

如突如其來需要向前彎腰，例如媽媽快速彎腰扶將要跌倒的兒子，就會很容易扯傷肌肉。」

彎腰向前的幅度比別人低。出現這情況的人，

荷增加，因而令背肌被拉緊，削弱柔韌度，致

化；另外要保持這樣大弧度的姿勢，後背肌負

多壓縮力負荷 (compressive loading)，在負荷重的情況下活動，容易磨蝕，令腰背關節退

椎：如日常工作需要經

常舉手的，就更容易有肩膀筋膜炎。

「至於腰椎弧度增加，會令腰椎關節有過

多壓縮力負荷 (compressive loading)，在負

荷重的情況下活動，容易磨蝕，令腰背關節退

化；另外要保持這樣大弧度的姿勢，後背肌負

荷增加，因而令背肌被拉緊，削弱柔韌度，致

彎腰向前的幅度比別人低。出現這情況的人，

如突如其來需要向前彎腰，例如媽媽快速彎腰

扶將要跌倒的兒子，就會很容易扯傷肌肉。」

李詩明說。



第1式

頭頸後移 回復垂直

頭及背緊貼牆，後枕慢慢向上拉開，頸部盡量伸展。



運動改善 10式

要改善姿勢不良，可以通過訓練，將縮起的肩膀及盆骨張開，令弱的部位回復力量，緊張的肌肉放鬆，過多的弧度減少，回復正常生理弧度，不但可以減少關節退化，更可以重塑體態美。



養和醫院物理治療師李詩明（上圖）說，站立姿勢不正確，除了影響身形及體態外，對骨骼亦有影響。

「我們站立時，如不用力張開雙

肩站直身子的話，脊椎就會隨地心吸力

而向下壓；加上長時間坐着工作，不良的姿

勢容易令腰背肌肉疲累，因而形成「寒背」；

再加上女士穿高跟鞋，重心向前，為保平衡而

將人拗後……以上種種情況，都會令胸椎及腰

椎弧度增加。」李詩明說。

人有正常的生理弧度，弧度增加，會造成

不良影響。

「胸椎弧度增加，過多壓力會聚在肩頸位

置，容易造成膊頭痛、頸痛。經常寒背的人，

舉高雙手會倍感困難，因為舉高手需要張開胸

都市人大多姿勢不良，寒背、縮膊、垂頭、腰前傾，以為這樣最省力。其實長期保持不良的站立姿勢，會令脊椎提早退化。相反如能改善站立姿勢，可減少關節受壓、肌肉筋腱勞損，更可重塑體態的優美線條。

真的如此神奇？今期就由物理治療師為大家解構當中奧妙！

撰文：陳旭英 攝影：張文智
設計：林彥博 插圖：鍾國光

示範：養和醫院體適能教練梁慧

第6式

挺胸拉臀練腰背肌

雙手雙腳支撐身體臥軟墊上，然後將胸向下壓，臀部向後拉。



第5式

伸展髖屈肌 改善盆骨前傾

弓字步，一邊膝跪在地上，雙手放在前膝上，微微向前推以伸展後腿髖前肌肉。



第4式

收腹緊臀瘦下身

保持背部貼牆，雙手交叉放雙肩，收緊下腹，雙腳半蹲，保持肩寬平衡。



第3式

打開胸椎 踢走寒背

頭背貼牆，挺胸，打開肩膀並向後轉，手臂隨轉動向下沉並盡量伸展。



第8式

腹式呼吸收腹肌

雙腳微屈平躺軟墊上，吸至腹部脹滿，然後慢慢呼出收緊小腹、盆腔底及臀部肌肉，減少腰背弧度。

不良姿勢
有幾傷

- 1 經常寒背的姿勢令胸前的肌肉繃緊，上背的肌肉變弱。
- 2 寒背人士若要仰起頭來工作，如運用電腦屏幕，肩頸肌肉需要用力拉緊才能支撐頭部，故後頸和肩膀肌肉會較疲累，久而久之會形成痛楚。
- 3 背肌經常拉緊，腰椎關節易有退化，生骨刺。
- 4 盆骨向前傾，髖屈肌（hip flexor）會較繃緊，連帶下腹部肌肉力量亦變弱。



第10式

伏地挺腰腎

俯伏地上，以雙腳及雙手肘支撐身體，頸、腰、臀成一直線，此動作可鍛煉腹背腎肌肉，同時令胸椎、腰椎重回正軌。



第7式

挺胸收腹減寒背

以毛巾或拱形健身架墊於上背後，膝微曲地平躺於地上，雙手伸直，重複深呼吸，呼氣時收緊上腹肌，兩旁肋骨下沉，減低胸椎的弧度。

省力姿勢 後患無窮

不良站立姿勢對於腳部亦有壞影響：「第一種是雙膝過伸（呈香蕉形）的人士，這樣會令膝關節前部分承受很大壓力，因而出現膝關節痛楚。經常穿高跟鞋的女士亦容易有同樣情況出現。」

第二種是雙腳呈內交叉，或「X腳」，即雙腳向內彎的人士，常伴有扁平足。如果出現這情況，進行下肢運動例如跑步，就較容易令膝關節受傷。」

姿勢不良，亦令我們失去原來的體態，不少女士明明不肥胖，就因為站立姿勢差而令小腹突出，看起來就像小肚腩，怎樣努力做仰卧起坐（sit-up）也減不去。亦因為寒背，令人看起來沒精打采。

為何我們會採用不良姿勢站立？李詩明指出，由於不良姿勢通常會較省力，所以很多人在長期站立，等候乘車期間都不自覺地採用這種令弧度擴大的懶惰站立方法。但不要忘记我們站立時，由頭至腳的軸心應該保持垂直，關節受才平均，如因為想省力，而令韌帶被拉鬆，關節受壓，肌肉繃緊卻乏力，造成勞損退化結果得不償失！



第9式

青蛙腿 收臀側

屈膝平躺墊上，收緊臀部肌肉打開雙膝，保持鋤頭腳，腳踝用力互推，然後慢慢向下伸。

