

## 傳媒報導

日期：2017年11月

資料來源：資本壹週 – 醫學百科 – P.75 標題：訓練上肢改善肩頸背痛



周嘉順

賽馬會流金匯  
高級體適能教練

## 訓練上肢改善肩頸背痛

近年來，都市人患痛症的比率愈來愈高，源於生活忙碌，欠缺運動。要遠離痛症，就必須勤做運動。以下是兩個強化上肢訓練的運動：

## (一) 提舉啞鈴


- 肩上推舉：旨在強化肩關節肌肉。做法是雙手各握約2磅重啞鈴，雙腳微張至肩膀闊，挺胸收腹，雙手肘微曲提起啞鈴，至肩上方，呼氣同時雙手將啞鈴垂直上推，吸氣並放下至肩膊水平，與手肘成直角。
- 側平舉：旨在強化肩中三角肌。做法是雙手各握約2磅重啞鈴，雙腳微張至肩膀闊，挺胸收腹，肩胛骨內收，放鬆雙肩，雙手肘微曲提起，呼氣同時張開雙手，將啞鈴提起至與肩膀成水平綫，吸氣並雙手放下至肩膊水平。

以上兩組動作均以12-15下為一組，完成一組後休息1分鐘，建議每日3-4組。如肩膀有痛症，只需上推至有少少拉扯即可，亦可按個人體能用較輕的啞鈴或徒手進行。

除了啞鈴，震動桿(flexi bar)也能訓練上肢。震動桿重量低於一公斤，其振動穿過身體的頻率為4.6赫茲。透過揮動震動桿產生的震動，可強化肩頸膊背肌肉及維持骨質密度。

## (二) 震動桿 (flexi bar)

- 放鬆腰背：雙腳分開，微曲膝站立。首先雙手握棒提起，與膊位同一水平，收緊腹部，直手前後搖晃震動桿並維持約30秒。然後，分別直手舉高或垂低震動桿並上下搖晃。
- 放鬆肩頸：單手持震動桿，雙腳張開如肩膀闊，頭微低並側向手持震動桿相反方向，用手輕微搖晃震動桿，有效舒緩肩頸背肌肉。30秒後轉另一隻手重複動作。

以上兩組動作，每個維持30秒，每組2-3個動作，做3組。上述運動如持之以恆，可舒緩身體痛症及避免肩頸背受傷。賽馬會流金匯有各項運動班組，如震動桿運動班等，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情可致電3763 1000查詢。 

近年來，都市人患痛症的比率愈來愈高，源於生活忙碌，欠缺運動。要遠離痛症，就必須勤做運動。以下是兩個強化上肢訓練的運動：

## (一) 提舉啞鈴

動作一：肩上推舉，旨在強化肩關節肌肉。做法是雙手各握約2磅重啞鈴，雙腳微張至肩膀闊，挺胸收腹，雙手肘微曲提起啞鈴，至肩上方，呼氣同時雙手將啞鈴垂直上推，吸氣並放下至肩膊水平，與手肘成直角。

動作二：側平舉，旨在強化肩中三角肌。做法是雙手各握約2磅重啞鈴，雙腳微張至肩膀闊，挺胸收腹，肩胛骨內收，放鬆雙肩，雙手肘微曲提起，呼氣同時張開雙手，將啞鈴提起至與肩膀成水平綫，吸氣並雙手放下至肩膊水平。

以上兩組動作均以 12-15 下為一組，完成一組後休息 1 分鐘，建議每日 3-4 組。如肩膊有痛症，只需上推至有少少拉扯即可，亦可按個人體能用較輕的啞鈴或徒手進行。

除了啞鈴，震動桿(flexi bar)也能訓練上肢。震動桿重量低於一公斤，其振動穿過身體的頻率為 4.6 赫茲。我們可透過揮動震動桿時產生的震動，強化肩頸膊背肌肉及維持骨質密度，練習得宜，更可提升核心肌力的協調性和穩定性。

### (二) 震動桿(flexi bar)

動作一：放鬆腰背：雙腳分開，微曲膝站立，首先雙手握棒提起，與膊位同一水平，收緊腹部，直手前後搖晃震動桿並維持約 30 秒。然後，分別直手舉高或垂低震動桿並上下搖晃。

動作二：放鬆肩頸：單手持震動桿，雙腳張開如肩膊闊，頭微低並側向手持震動桿相反方向，用手輕微搖晃震動桿，有效舒緩肩頸背肌肉。30 秒後轉另一隻手重複動作。

以上兩組動作很適合初接觸震動桿運動的朋友，每個動作維持 30 秒，每組 2-3 個動作，做 3 組。

上述運動可於家中練習，如能持之以恆，可以舒緩身體痛症及避免肩頸背受傷。如有需要可向專業體適能教練查詢。賽馬會流金匯有各項運動班組，如強心健肌班、蓆上普拉提班和震動桿運動班等等，鼓勵社區人士及早建立健康生活模式，詳情及報名可致電 3763 1000 查詢。