

## 傳媒報導

日期：2015年12月10日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：訓練上肢改善肩頸背痛

參考網址：[請按此](#)

安康晚年

周嘉順 隔周四刊登

## 訓練上肢改善肩頸背痛

都市人生活忙碌，尤其久坐電腦前工作，身體長期處於緊張狀態，肌肉繃緊，久而久之各種痛症很易產生。遠離痛症的方法眾多，然而運動最重要。以下是幾個加強上肢訓練的運動招式。一、肩上推舉，目的是強化肩關節肌肉。做法是雙手各握約2磅重啞鈴（可用500至750毫升水樽代替），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。二、側平舉，目的是強化肩中三角肌。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線，吸氣並雙手放下至肩膊水平。以上兩組運動均以12至15下為一組，組間休息一分鐘，每日3至4組。如肩膊有問題，只需上推至有少少拉扯即可，亦可用較輕啞鈴或徒手進行。

除了啞鈴，一些新器具如震動桿也能輕鬆訓練上肢。震動桿重量低於一公斤，振動穿過身體的頻率為4.6赫茲，練習得宜，可提升核心肌力協調性和穩定性。震動桿亦是復康運動的理想工具，我們可透過揮動震動桿時產生的震動，從而強化肩頸膊背肌肉及維持骨質密度。

對於長期缺乏運動的朋友，做震動桿運動應循序漸進。運動時手握中間橡膠部分，收緊腹部及放鬆兩肩，產生的震動可刺激表層及深層肌肉。初學者可先熟習一般搖動並學會放鬆肩膊，以免受傷。熟習後再增加動作，以下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至3個動作，做3組。一、放鬆腰背：雙腳分開，微曲膝站立，首先雙手握桿提起，與膊位同一水平，前後搖晃並維持約30秒。然後，分別直手舉高及放下震動桿並上下搖晃。二、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一方，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。

作者為賽馬會流金匯高級體適能教練

都市人生活忙碌，尤其久坐電腦前工作，身體長期處於緊張狀態，肌肉繃緊，久而久之各種痛症很易產生。遠離痛症的方法眾多，然而運動最重要。以下是幾個加強上肢訓練的運動招式。

一、肩上推舉，目的是強化肩關節肌肉。做法是雙手各握約2磅重啞鈴(可用500-750毫升水樽代替)，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。

二、側平舉，目的是強化肩中三角肌。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線，吸氣並雙手放下至肩膊水平。

以上兩組運動均以12-15下為一組，組間休息1分鐘，每日3-4組。如肩膊有問題，只需上推至有少少拉扯即可，亦可用較輕啞鈴或徒手進行。

除了啞鈴，一些新的器具如震動桿(flexi bar)也能輕鬆訓練上肢。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，練習得宜，可提升核心肌力的協調性和穩定性。震動桿亦是復康運動的理想工具，我們可透過揮動震動桿時產生的震動，從而強化肩頸膊背肌肉及維

持骨質密度。

對於長期缺乏運動的朋友，做震動桿運動應循序漸進。運動時手握中間橡膠部分，收緊腹部及放鬆兩肩，產生的震動可刺激表層及深層肌肉。初學者可先熟習一般搖動並學會放鬆肩膊，以免受傷。熟習後再增加動作，以下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。

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，前後搖晃並維持約 30 秒。然後，分別直手舉高及放下震動桿並上下搖晃。

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一方，用手輕微搖晃震動桿，有效紓緩肩頸背肌肉。30 秒後轉另一隻手重複動作。

上述運動可於家中練習，如能持之以恆做，可以紓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。希望各位能領略運動的樂趣。

-- 完 --