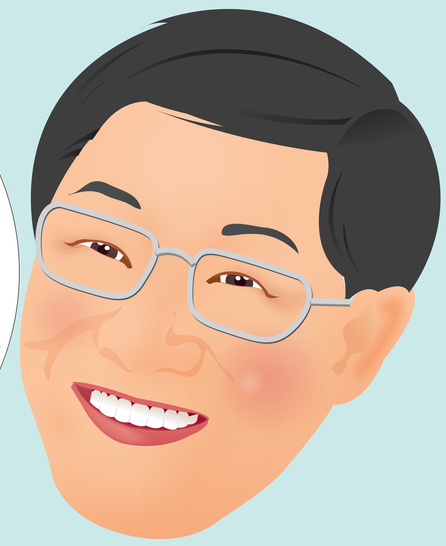
作者：彭玉章醫師 國北護休閒產業與健康促進系 顧問

揮別腰痛秘笈

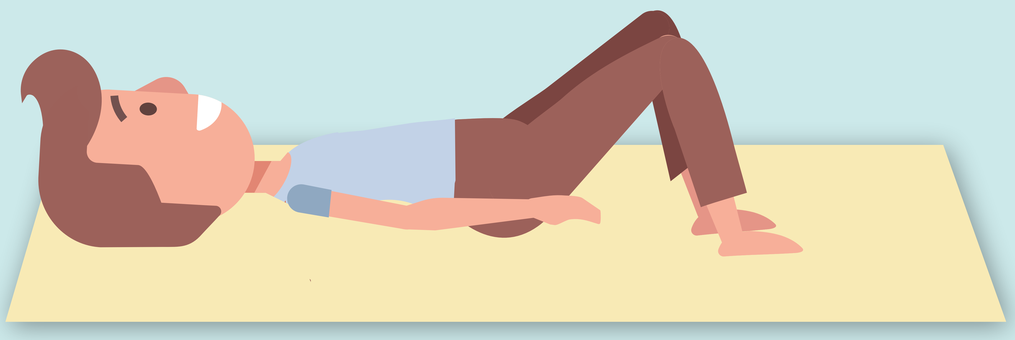
腹背運動六招

凡練此秘笈，
請輕鬆勿緊張，
且不需墊枕頭。



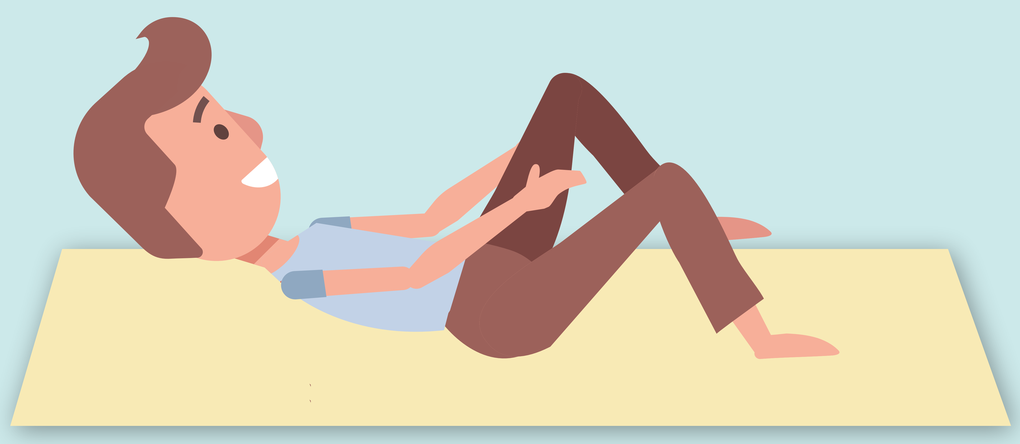
第1招 一心縮腹

平躺雙膝彎曲，收縮腹部肌肉10秒鐘，維持正常呼吸，然後放鬆休息3～5秒鐘。重覆做此動作，共做十次，每次10秒鐘。



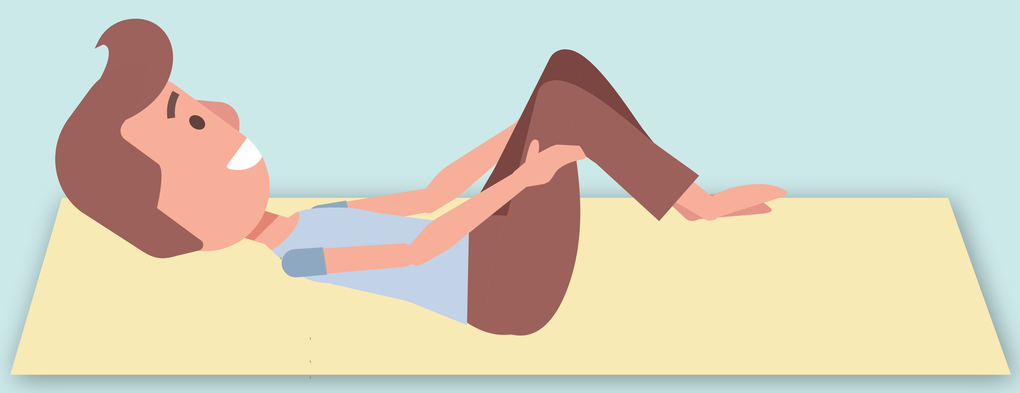
第2招 二見曲膝

平躺雙膝彎曲，身體弓起，先以雙手抱住一邊大腿且膝蓋抬起，另外一邊膝蓋維持彎曲且腳底緊貼在床上，收縮腹部肌肉，維持正常呼吸，做10秒鐘；然後恢復平躺雙膝彎曲，完全放鬆休息3～5秒鐘。重覆做此動作，共做十次，每次10秒鐘。再換另一邊，做相同動作。或雙邊交互各做十次也可以。



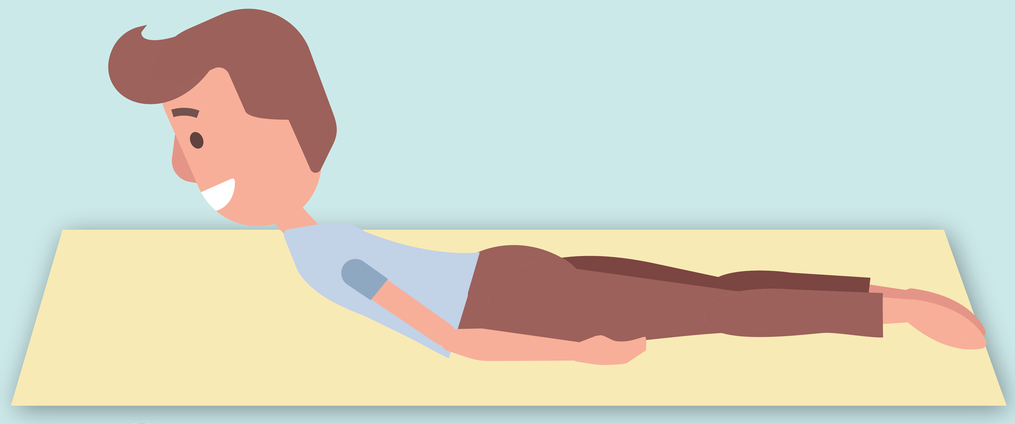
第3招 三「仰」開泰

平躺雙膝彎曲，身體弓起，雙手抱住雙大腿抬起，收縮腹部肌肉，維持正常呼吸，做10秒鐘，然後恢復平躺雙膝彎曲，完全放鬆休息3～5秒鐘。重覆此動作，共做十次，每次10秒鐘。



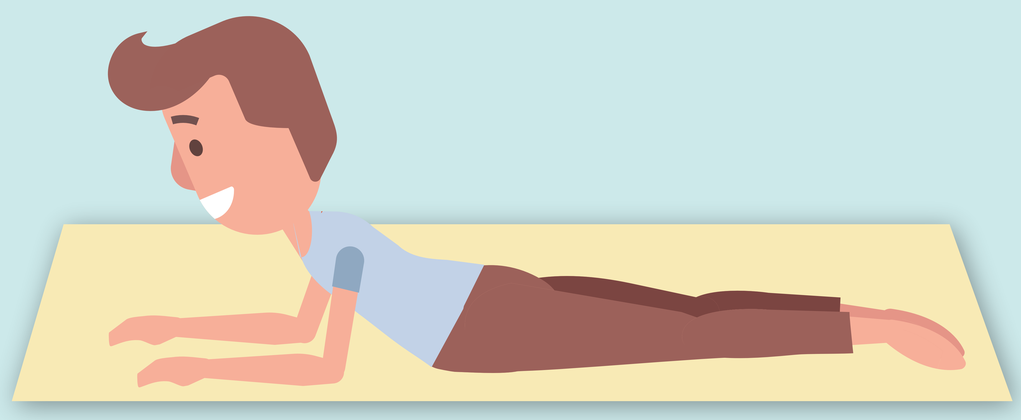
第4招 四平「趴」穩

趴在床上，雙手放於身體兩側，上半身盡量抬起後仰，注意下半身仍貼於床上，維持10秒鐘，然後恢復趴平，完全放鬆休息3～5秒鐘。重覆做此動作，共做十次，每次10秒鐘。不必縮小腹。



第5招 五「伏」臨門

趴在床上，以肘部支撐身體，上半身儘量後仰，注意下半身仍貼於床上，維持10秒鐘，然後恢復趴平，完全放鬆休息3～5秒鐘。重覆做此動作，共做十次，每次10秒鐘。不必縮小腹。



第6招 六六大順

趴在床上，以雙手手掌支撐身體，上半身儘量後仰，注意下半身仍貼於床上，維持10秒鐘，然後恢復趴平，完全放鬆休息3～5秒鐘。重覆做此動作，共做十次，每次10秒鐘。不必縮小腹。

企劃統籌：國立臺北護理健康大學
休閒產業與健康促進系所　呂淑妤 教授兼主任
作　　者：運動醫學專家　彭玉章 醫師
經費補助：教育部「大學在地實踐社會責任計畫」

廣告