

## 伸展有法

每天在辦公室裏花上八小時的你，會否時常感到腿部繃緊，不知如何鬆弛？長期坐着使用電腦的你，髖部會否經常感到疲勞和疼痛？如果你的答案是「會」的話，下肢伸展運動可以幫你解除不適！

不少人都只着重上身（即頸、肩、腰、背等部位）的伸展運動，忽略了下肢。其實下肢的伸展同樣重要。以下介紹一些方便於辦公室內進行的下肢伸展運動：

伸展部位	伸展動作	方法
髖部	前後擺腿 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 一手扶着桌邊站立，腰部挺直</li> <li>- 單腳站立，另外一條腿伸直並前後擺動，重複 8 次</li> <li>- 完成後換腿再做</li> </ul> <p>(注意：擺動幅度不可太大)</p>
大腿前方	斜拉大腿 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 一手扶着桌邊站立，腰部挺直</li> <li>- 用右手把左腿拉向髖部，直至大腿有拉緊的感覺為止</li> <li>- 完成後換手、換腿再做</li> </ul> <p>(注意：有輕微拉緊感覺即可)</p>
大腿後方	坐式壓腿 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 坐在椅子的邊緣，腰背要挺直</li> <li>- 伸直其中一條腿，腳跟贴地，腳尖向上</li> <li>- 把身體重心沿腿慢慢向前移，完成後換腿再做</li> </ul> <p>(注意：雙手需幫助保持身體平衡)</p>
小腿	弓步拉腿 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 單手扶着椅背，雙腿擺出弓箭步</li> <li>- 前腿微曲，後腿伸直，腳尖需向前指</li> <li>- 小腿有輕微拉緊感覺即可，完成後換腿再做</li> </ul> <p>(注意：可改變後腿的位置以調節拉緊的程度)</p>

上班一族做伸展動作前需留意衣物的彈性，動作不宜過大和過快，並確保身體四周有足夠的空間。另外，運動時應保持呼吸暢順。如感到不適，應立即停止，稍作休息。如身體情況沒有改善，應請教醫生。

多做伸展運動，可為身體帶來莫大裨益。齊來享受完成後的舒適和放鬆的感覺吧！