

## 伸展運動—— 踢走生活痛症

教學工作不僅時間長、壓力大，更會面對肩頸膊痛等常見職業病，適當地進行伸展運動，有助舒緩各種生活痛症，同時強健筋骨，提升健康。伸展動作並不複雜，更可在狹小空間內進行，絕對適合各位同工。



學會網頁：[www.hongkongstretch.org](http://www.hongkongstretch.org)



**舒痛伸展運動體驗課程 (7月6日)**：<https://googl/b5At1o>

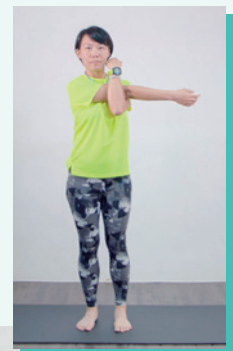


伸展運動即是「拉筋」，既能避免受傷，亦可提升運動表現。然而，成年人缺乏運動，導致筋骨繃緊、疲勞積累，久而久之形成痛症。香港伸展運動學會於2007年成立，目的正是為大眾提供簡單有效的拉筋訓練，從而舒緩各種生活痛症。「起初的學生都是上班族，到了後來，學員中有不少是運動員、職業司機或從事服務行業的朋友，他們都希望能舒緩各種生活痛症。」學會副會長鄭慧琮說。

坊間的瑜伽、體操等與伸展運動類似，不同之處是其他運動或會要求學員在原有的柔軟度上再度提升，而伸展運動只要求恢復原本的筋骨柔軟度，學習過程相對輕鬆，亦適合男女老幼。「一般初學者不需要擔心，許多器材如瑜伽柱、瑜伽磚等可協助完成拉筋動作。筋骨柔軟，自然有助改善痛症，繼而提升身體健康。」鄭慧琮說。

### 舒痛伸展運動體驗課程

教師常見的痛症包括頸肩疼痛、腰痠背痛、肌肉繃緊等，而伸展運動正好針對這些痛症。鄭慧琮表示：「簡單的伸展動作，在辦公室等狹小空間已可進行，十分適合教師和上班族。」為協助同工舒緩常見痛症，本會將聯同香港伸展運動學會於7月6日（五）舉行「舒痛伸展運動體驗課程」，歡迎同工參加。



伸展過程中，會使用不同的工具以協助完成動作。

