

在家也可增強兒童四肢肌肉？



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/mother-daughter-exercising-home-they-doing-1742001905>

資料來源：註冊物理治療師許詠怡

小朋友學業繁重，留在家的時間增加了，失去不少做運動的機會。但小朋友的四肢肌肉發展非常重要，其實在家也可以做一些伸展腰部和上肢的拉筋運動。

第一組是弓步轉體 (Lung and twist)，這個動作有助鍛鍊核心肌肉和下肢肌肉。首先，雙腳打開至臀部闊度，雙手放於身體兩旁，踏出右腳使兩邊膝頭維持 90 度，打開雙手，手心向前，慢慢地向右轉，維持兩秒。然後回到原地雙手垂下，回復原狀，左右腳各做十次。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/little-girl-her-young-father-doing-1741828778>

第二組是對角伸展 (Quadruped limb raises)，這套動作有助我們強化背部和四肢肌肉，如果可以的話有瑜伽墊就不會壓到膝蓋。首先，四肢撐地，兩隻手打開至肩膀闊度再撐著地下，兩個膝蓋打開至臀部闊度再撐著地下。我們將右手舉高並伸直，再將左腳舉高向後伸直，形成一個水平線的狀態。同時收緊背部和腹部，維持兩秒，左右兩邊互相交替做十下便可。



<https://www.shutterstock.com/zh/image-photo/concentrated-preteen-girl-doing-dandayamna-bharmanasana-2275031947>