

# 親子互動伸展操

在現今社會中，家長每天忙於工作、接送子女、處理家務，而孩子每天則忙著上學、做功課、參加課外活動等，親子間相處和彼此互動的時間逐漸因彼此的忙碌而減少。

## 做伸展操的好處和方法

家長若想在百忙當中既增進親子互動，又舒展筋骨，伸展操是一種很好的選擇。伸展操不但可紓解肌肉緊張，讓身體放鬆，增加協調性和靈活性，保持柔軟度而不至於變得越來越僵硬，更重要的是可以促進彼此間的感情。而且，伸展操不受時間的限制，任何時候都可以做，所以親子間可以彈性調動時間，只要覺得身體有點僵硬就可以做。

伸展操的做法很簡單，只須把注意力放在正在伸展的肌肉上，讓肌肉放鬆且持續的伸展。剛開始的時候，應慢慢伸展，在肌肉感受到些微緊繃時，維持10-15秒，不要來回晃動！緊記在伸展時，呼吸要緩慢且有節奏，不要閉氣。每個伸展動作可重複3 - 5次，但假如維持不動時覺得越來越緊繃，甚至覺得痛，那就是拉過頭了！

### 特別針對彎腰駝背的兩招

第一招：伸展雙手兩側、肩膀和上背部（圖一，圖二）  
雙腳與肩同寬打開站立，雙手手指交握、掌心朝外，將雙手慢慢高舉過頭，並往上推，維持10-15秒。緊記做伸展時自然呼吸，不要閉氣。家長與子女可面對面做，觀察並糾正對方的姿勢。

圖一



圖二



圖三



圖四



第二招：伸展手臂、肩膀和胸口（圖三，圖四）  
雙手在背後交握，伸直雙臂向後上方抬起，並將肩胛骨往內夾緊。維持5-10秒，自然呼吸，不要閉氣。做的時候要挺胸，收腹，收下巴。



## 針對疲勞的雙腿與背部的兩招

### 第三招：伸展雙腳內側（鼠蹊部）（圖五，圖六）

家長與子女背對背坐著，背部挺直，兩腳腳跟相對內合，手按著大腿內側輕輕向下壓，直到感到肌肉得以舒服、平均伸展時停住，維持10至15秒。

### 第四招：伸展背部和腿後肌群（圖七，圖八）

仰臥，用雙手將左腿拉至胸前，頭儘量貼住地面，亦可墊一個小枕頭在頭下。右腳儘量伸直，維持15秒，做完換腳。子女可以幫忙家長按著其伸直的腳，避免膝蓋過度彎曲。切記壓腿時不要直接按著膝蓋，以免膝蓋過度受壓而受傷。



圖五



圖六



圖七



圖八



（作者：物理治療師）