

今日頭條

娛樂

國內

生活

國際

NBA精華

健康

美食

鄉民

三招拉背能正姿勢！還能放鬆大腦、肌肉、內臟負擔

早安健康 仲野孝明（姿勢治療家）

發布時間 2017年12月5日 AM 11點0分

更新時間 2017年12月4日 PM 6點36分

9

0



【早安健康／仲野孝明（姿勢治療家）】

當我們的身體在拉背時，就能呈現「正姿」。

正姿即為「最能有效支撐身體活動的狀態」，同時也是「最不會造成身體負擔的狀態」。

姿勢會連帶影響到內臟以及大腦，如同前文所述，我們每天在日常生活中的不良姿勢都會造成骨骼、肌肉、神經、內臟、大腦等處的負擔。

但是只要姿勢端正保持平衡，就不會日復一日造成身體負擔，這其中的差異只需一些時日，肯定可從你的健康狀態中看出明顯跡象。

我們的身體一旦承受過度負擔就會出現身體不適，藉以發出求救訊號，如能消除這些負擔，保證能獲得健康的身體。

熱門

查看更多

NBA精華 健康 美食 鄉民 運動 ☐ ☐

- 1 緊閉門窗也擋不住PM2.5，胸腔重症醫師10張圖秒懂空污殺傷力！告...
良醫健康網
- 2 少吃肉還是關節腫痛？喝「它」也會加重痛風！
華人健康影音
- 3 染髮誘發膀胱癌、乳癌？博士：安心染髮注意5件事
早安健康
- 4 每天重訓一小時，有氧運動50分鐘，為什麼沒變瘦？健身教練告訴

想要實現這點，最重要的關鍵，就是「拉背」。並不需要做什麼特殊的動作。只需身體力行過去我們都曾做過的「那個」，也就是你沒發現的簡單拉背動作即可。

此外，也不是隨時隨地都得拉背才行。想要打造出健康體魄，只要視狀況「活用」下述三種拉背動作，便綽綽有餘了。

當你懷疑自己姿勢不正時，只要做拉背動作，馬上就能重新調整頭部及身體的位置，呈現得以活用軀幹的姿勢，使自己不容易疲累。藉由伸展身體的同時，順道提振精神，所以可說是「一舉數得」。

拉背可以獲得如此層層面面的功效，因此現在就來教導大家實際在拉背時的應注意哪些重點。簡單的拉背重點大家已經略知一二了，接下來希望大家再次確認一下，以學會正確的拉背動作。

下一頁教您簡單拉背，矯正姿勢還能減輕肌肉、內臟負擔！

雙手自然下垂的簡易拉背

連「為什麼又又又」...
良醫健康網

5 30 秒小實驗，看出你是不是「腰痠背痛高危險群」？

iFit 愛瘦身

6 常有靜電反應，代表身體不好？

良醫健康網

7 眾人皆睡我獨醒，「夜貓族」可能是基因在作怪？

康健雜誌

8 比止痛藥更好用！經痛救星竟是平時吃一匙〇〇

早安健康

9 冬被使用前，先曬4小時除濕！一次搞懂羽絨被、蠶絲被、羊毛被保養...

良醫健康網

10 你的「心」情好不好？中醫教你3點一看就知道

早安健康

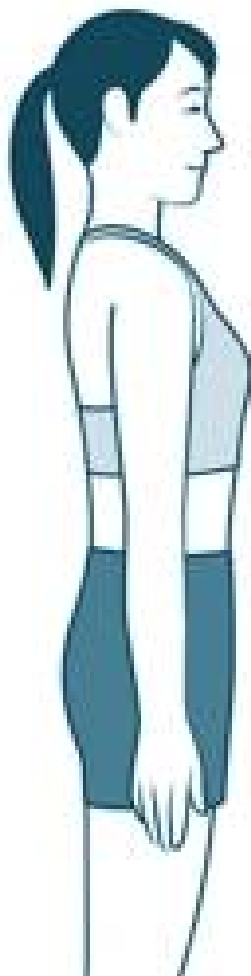
熱門消息



【影片】「帶我去月球」首週全臺票房破700萬

青年日報

雙手自然下垂的簡易拉背



更多健康相關文章

[查看更多](#)

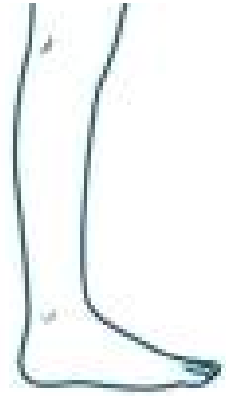
緊閉門窗也擋不住
PM2.5，胸腔重症醫...
[良醫健康網](#)

常有靜電反應，代表身
體不好？
[良醫健康網](#)

眾人皆睡我獨醒，「夜
貓族」可能是基因在...
[康健雜誌](#)

每天重訓一小時，有氧
運動50分鐘，為什麼...
[良醫健康網](#)

染髮誘發膀胱癌、乳
癌？博士：安心染髮...
[早安健康](#)



拉背,矯正姿勢

1.將耳朵後方往上拉，伸展上半身。

順便提醒大家，關鍵不在「耳朵」，而是在「耳朵後方」。所謂的耳朵後方，是指距離耳朵約一公分左右的地方。這個一公分的差距非常重要，將注意力擺在「耳朵後方」而非「耳朵」上，與肩膀保持在同一直線再往上拉，就能呈現正姿。

重心會自然保持在正中央，呈現「收下巴」、「挺胸」、「夾緊肩胛骨」的姿勢。身體多餘的力量會放鬆，腹部會往上提，接著請維持這樣的狀態。

有時在開會，或與客人討論事情，甚至坐在電影院看電影，無法光明正大拉背的時候，還是會想要端正姿勢。此時不妨利用「簡單拉背」來調整姿勢，減輕身體的負擔。

另外在走路或跑步等身體正在活動的情形下，透過「簡單拉背」也能有助於正姿。

2.雙手往上舉高伸展身體，就是可以從頭調整姿勢的「全力拉背」動作。

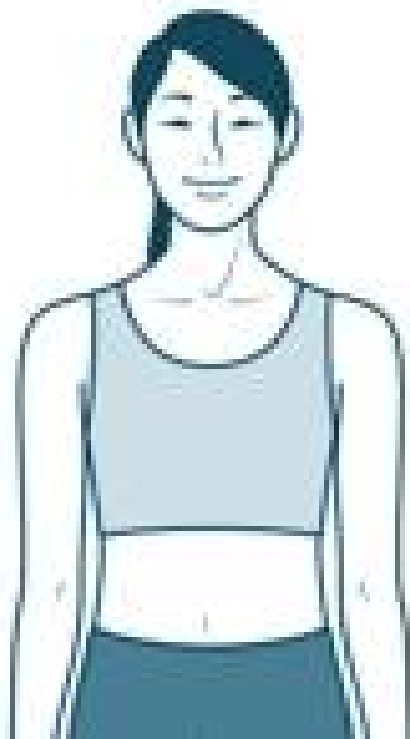
雖然與一般的拉背動作幾乎沒什麼差別，但是有幾個重點必須留意，只要注意這些重點，就能重新調整不良的姿勢。

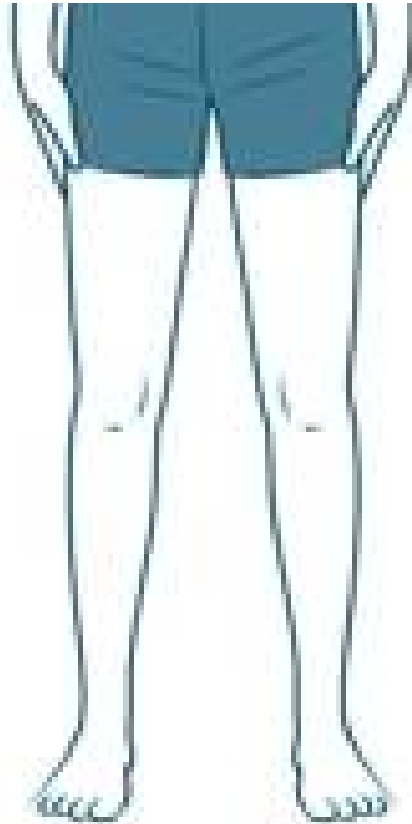
尤其一般人大多不會將手用力舉高，所以在做②的動作時，須仔細確認手掌是否有朝向頭頂的天花板，或是雙手是否有舉高至耳朵旁邊。

雙手往上舉高的全力拉背

1.站著將雙腳平行張開與肩同寬，將重心放在腳底的三點上。

雙手往上舉高的全力拉背

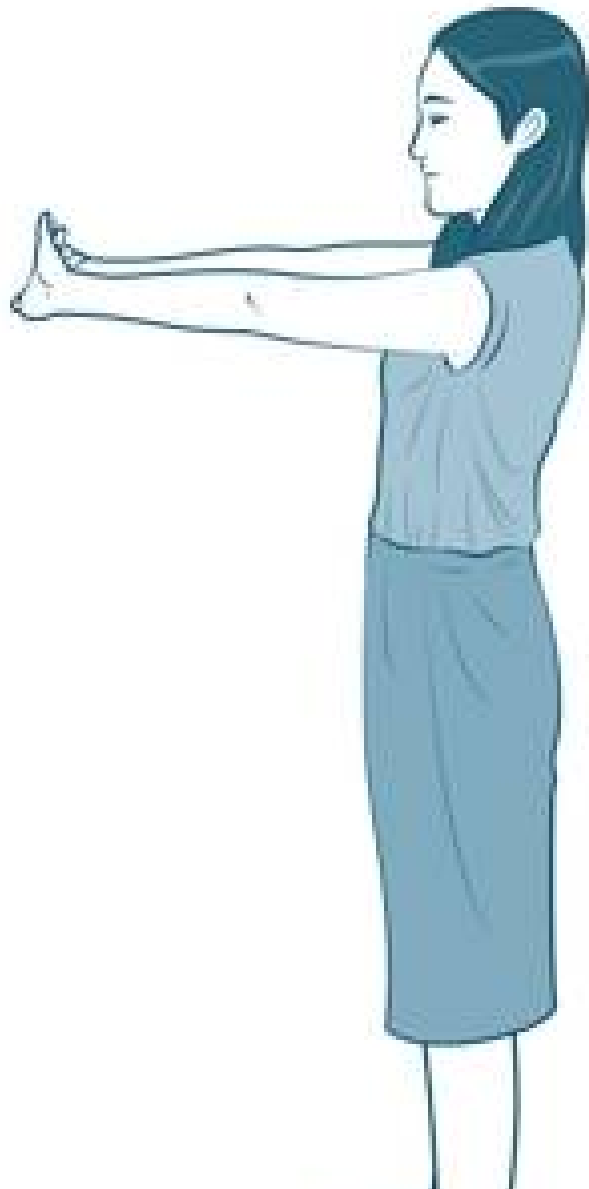




雙腳平行打開與肩同寬。

拉背,矯正姿勢

2.雙手在面前交握後翻面，手肘伸直後再將雙手往上舉高，而且雙眼須盯著手背，同時將臉部往上抬高。





雙手在面前交握後翻面。

拉背,矯正姿勢

3.充分伸展身體，彷彿要將自己的身體分別往上下方拉開一般。





手肘伸直後再將雙手往上舉高，且雙眼
盯著手背，同時將臉部往上抬高。

拉背,伸展

4.透過收下巴的動作，使臉部面向正前方，然後將雙手慢慢地往左右方放下。

本文摘自《拉背調整小姿勢，拯救痠麻痛》／仲野孝明（姿勢治療家）／采實文化

>>立即加入早安健康LINE好友，免費送你【健康好禮一份！】

延伸閱讀：

- 人人都該做的強背運動！從此解決千年酸萬年痛
- 30秒驚人跪坐法，腰痛自然好

[查看原始文章](#)

9

0

留言

撰寫留言前，請先 [登入](#)

沒有留言。

[最新資訊](#) | [服務條款](#) | [隱私權政策](#) | [服務聲明](#)

© LINE Corporation