

健身球軀幹鍛煉工作坊



都市人長時間專注電腦工作，往往忽略坐姿，最普遍問題社為長期寒背、蹺腳坐，引致腰椎第四節和第五節，以及恥骨第一節最易過度受壓，日積月累增加腰椎壓力，輕則慢性腰背痛，嚴重可引致腰椎間盤突出。

辦公室一族愛蹺腳坐，增加盆骨底部，也即坐骨的壓力，引起腰痛；經常彎腰開抽屜，會令肌肉繃緊及過度疲勞。除錯誤姿勢外，平日缺乏運動，腰腹肌肉會相對較差及無力，加劇腰背痛。

利用健身球做運動，基於健身球本身的彈性，會滾動及表面弧度，坐在球上，身體放鬆，背部、臀部、膝部仍不斷作出細微的調整，讓身體能保持平衡坐在球上；這些細微調整有助於脊柱中的椎間盤、加速血液循環，訓練腹部肌肉，有助訓練軀幹深層肌肉，改善錯誤姿勢及腰背痛。

上課地點：	於辦公室/機構內
工作坊時數：	共 1.5 小時
上課日期、時間：	商議
費用：	商議
人數：	最多 20 人
上課語言：	粵語

本會歡迎任何形式（包括非牟利）之合作計劃：講座、課程設計、機構培訓、工作坊、研習班等，如有任何查詢或工作坊詳程，歡迎致電 6126 5674 (彭小姐) 或電郵至 gftacurrie@gmail.com。

