

鳴謝
新界西醫院聯網 病人啟力基金
Acknowledgement
Patient Empowerment Programme
New Territories West Cluster

博愛醫院物理治療部編製

製作日期：2024年/12月
Version: Dec 2024

醫院管理局
版權所有 翻印必究
Hospital Authority
All Rights Reserved.

新界西醫院聯網病人資源中心
Patient Resources Centre, NTWC



<https://www3.ha.org.hk/ntwc/msc>

理極療法 太極小金鐘

伸展運動



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



新界西·醫院聯網
New Territories West Cluster

目錄

前言、功效	1
熱身十步	2
重點注意事項	3
招式一 頂天立地	4
招式二 伸手拔背	5
招式三 平開展翅	6
招式四 雙手上舉	7
招式五 伸腰摺胯	8
招式六 反手抱腳	9
招式七 左上旋	10
招式八 右上旋	11
招式九 牽脊拱腰	12
招式十 左彎弓	13
招式十一 右彎弓	14
招式十二 左正旋	15
招式十三 右正旋	16

理極療法

太極小金鐘

伸展運動



前言

太極小金鐘乃一套結合現代醫學知識與中國傳統養生智慧編制而成的伸展運動。練習時講求姿態中、正。練習前應先作適量熱身運動，保持身心鬆、靜並自然呼吸。若在練習時有身體不適，可請教物理治療師。



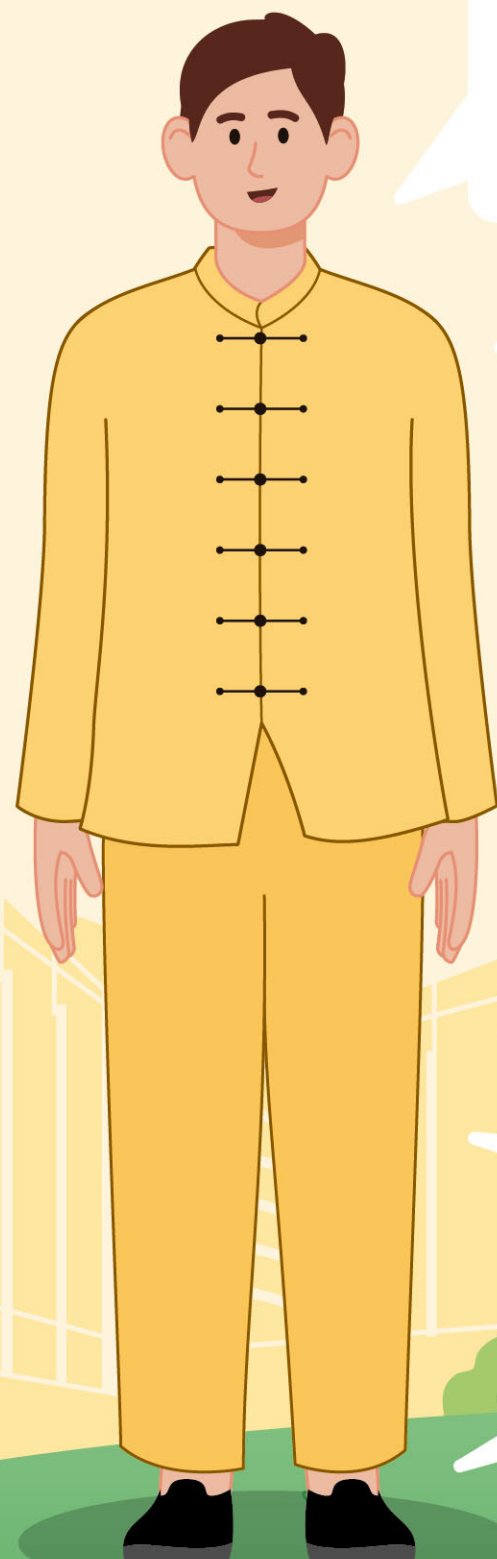
功效

- ✓ 增強關節柔韌度，防治筋肌創傷
- ✓ 強化脊骨肌力，糾正不良姿勢
- ✓ 勤練可強身健體





熱身十步



- 1 頸前後伸展
- 2 頸左右旋轉
- 3 頸左右側伸展

- 4 肩前後打圈
- 5 肩外展90度
前後旋轉

- 6 手腕熱身
- 7 正旋擺手
- 8 側旋擺手

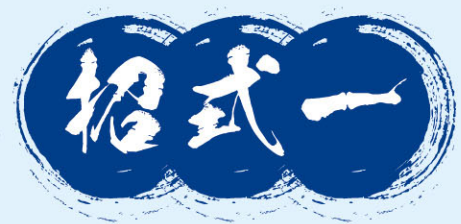
- 9 膝關節打圈

- 10 腳腕熱身



重點注意事項

- 1 呼吸自然
- 2 頂頭懸
- 3 下巴微收
- 4 舌尖抵上顎
- 5 沉肩墜肘
- 6 尾閭下垂
- 7 脊骨要中正直豎
- 8 練習時要有對拉拔長感覺，
以達致拔骨拉筋效果

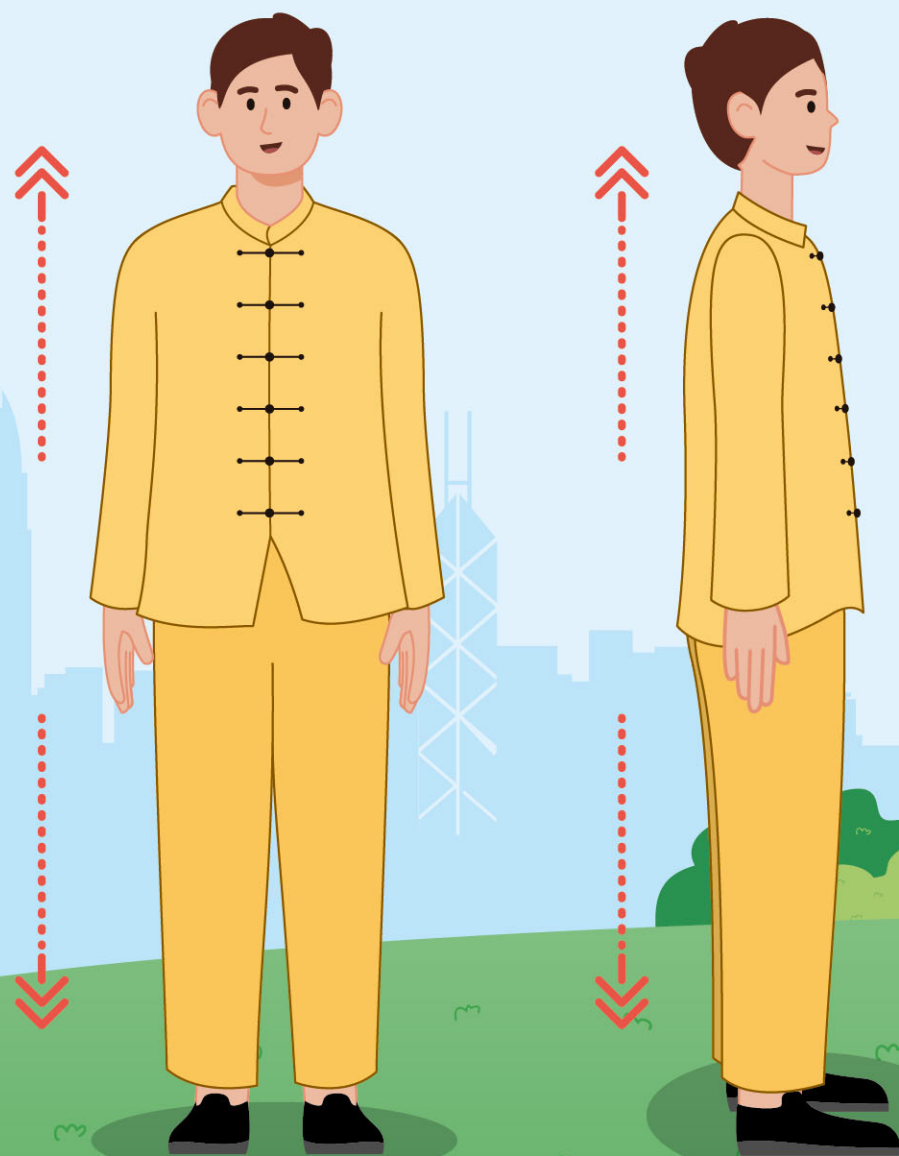


頂天立地

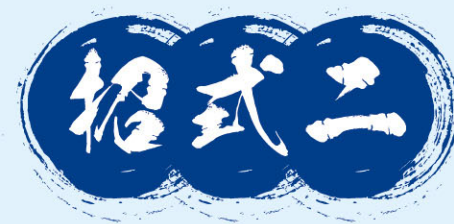
以下動作
需專人指導



- 雙腳與肩同寬，雙手放在身旁
- 頭頂上引作頂頭懸，掌心相對，中指對大腿外側中線運勁推向地下（維持5-10秒）

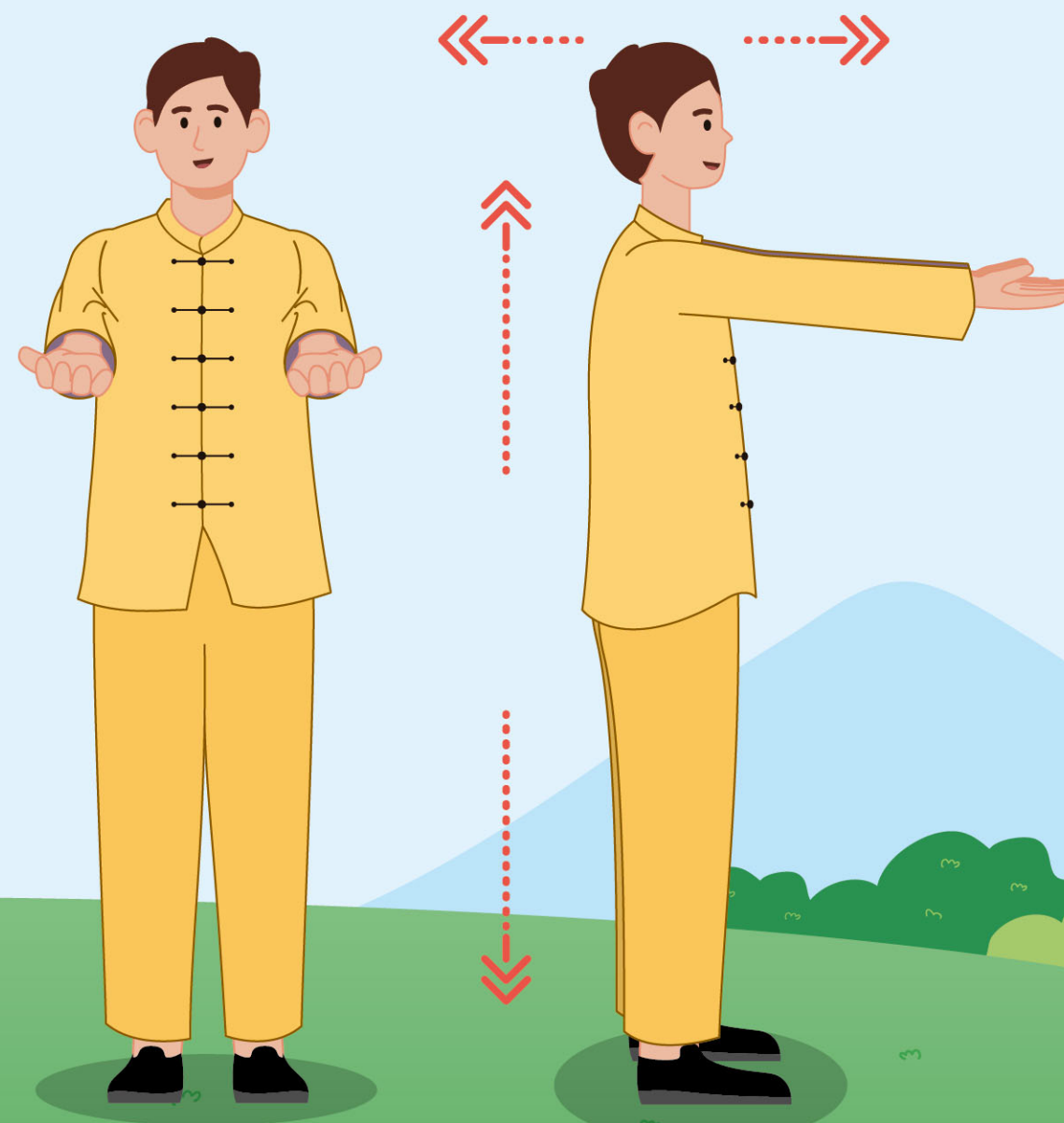


4



伸手拔背

- 雙手前伸外旋，掌心向上，雙膊往前推（維持5-10秒）

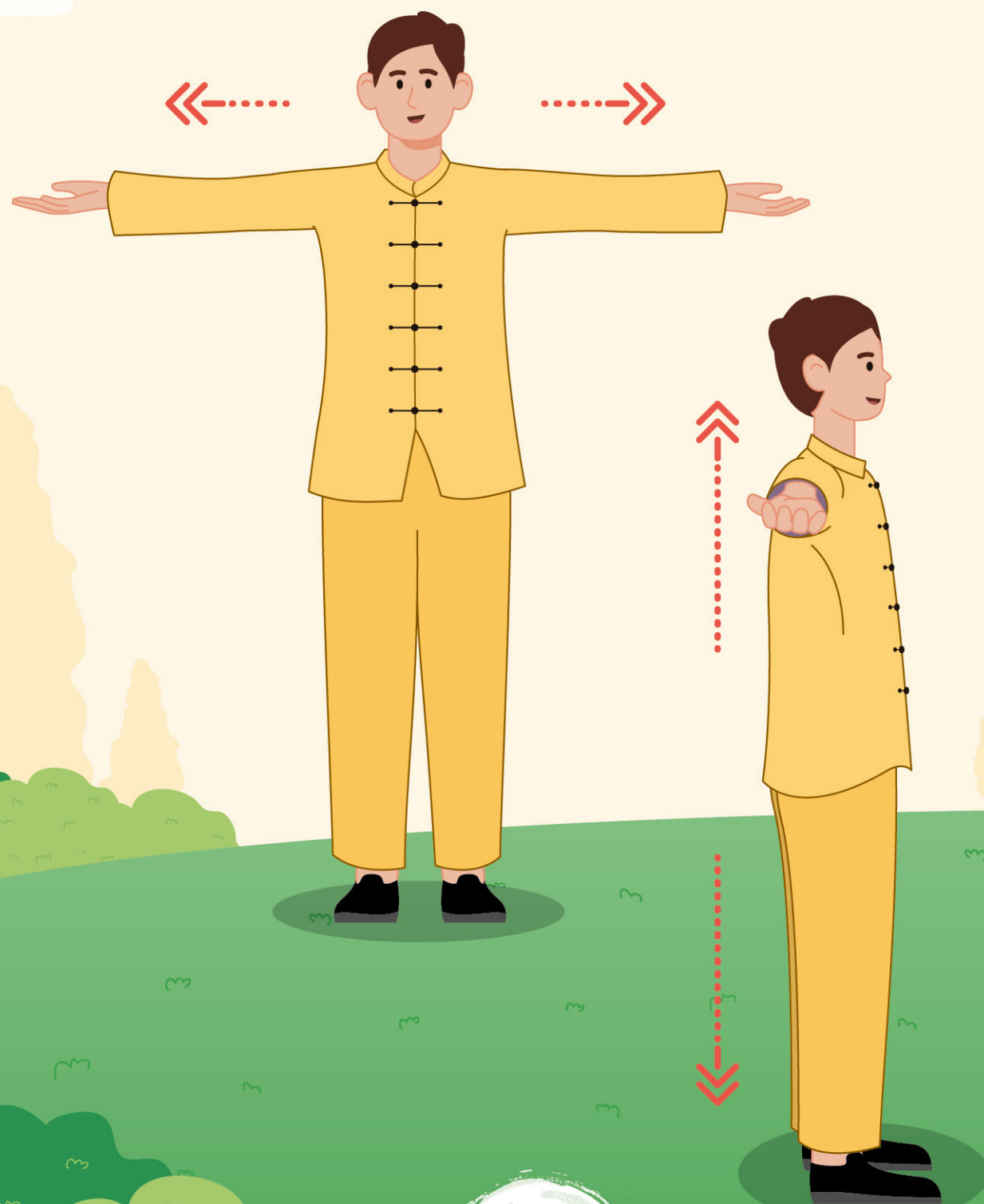


5

招式三

平開展翅

- 雙手水平橫開，肩胛骨往左右開展（維持5-10秒）

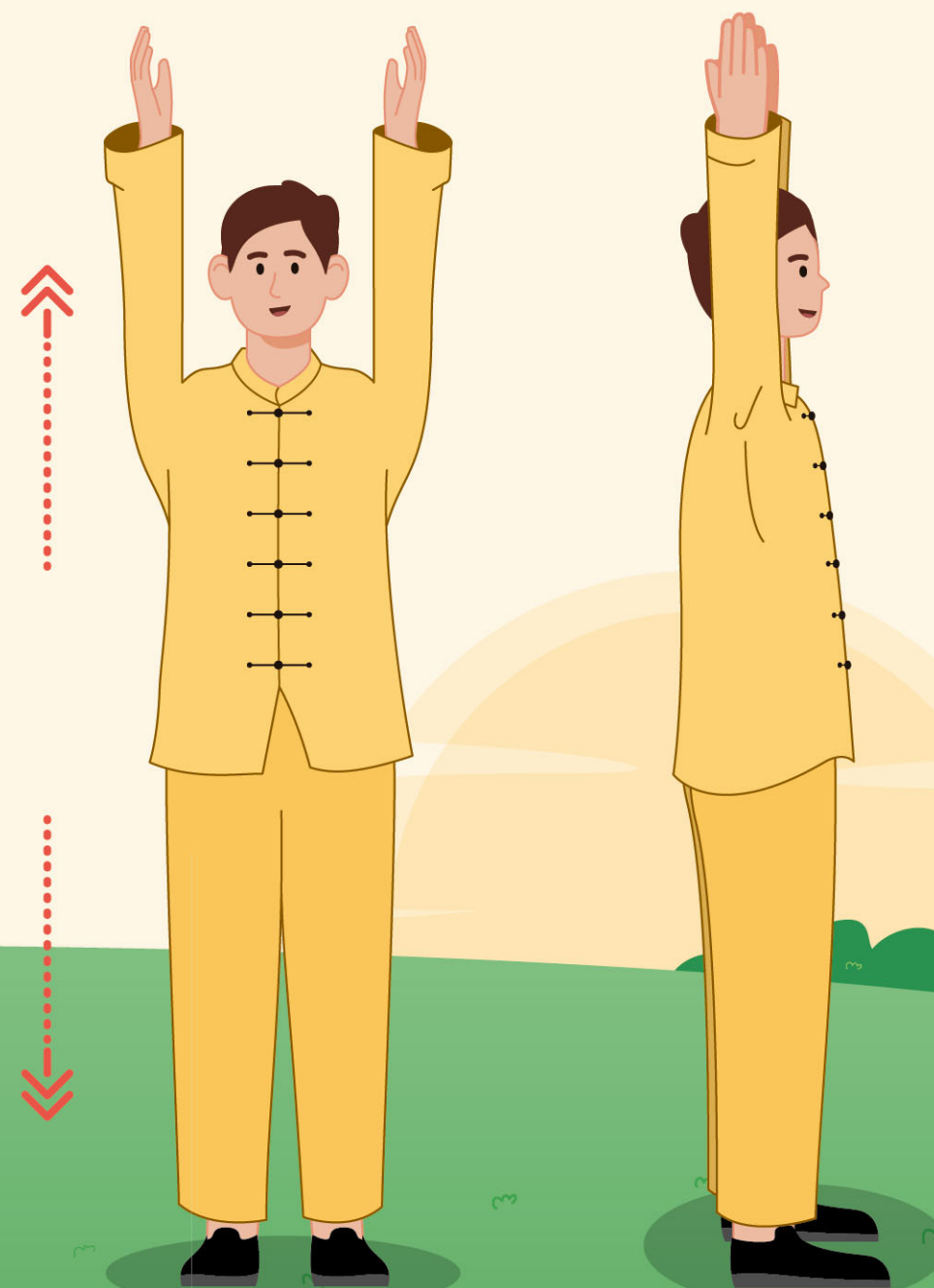


6

招式四

雙手上舉

- 雙手垂直上舉，掌心相對，手臂貼近耳旁
- 脊骨中正直豎，推動雙手往上（維持5-10秒）

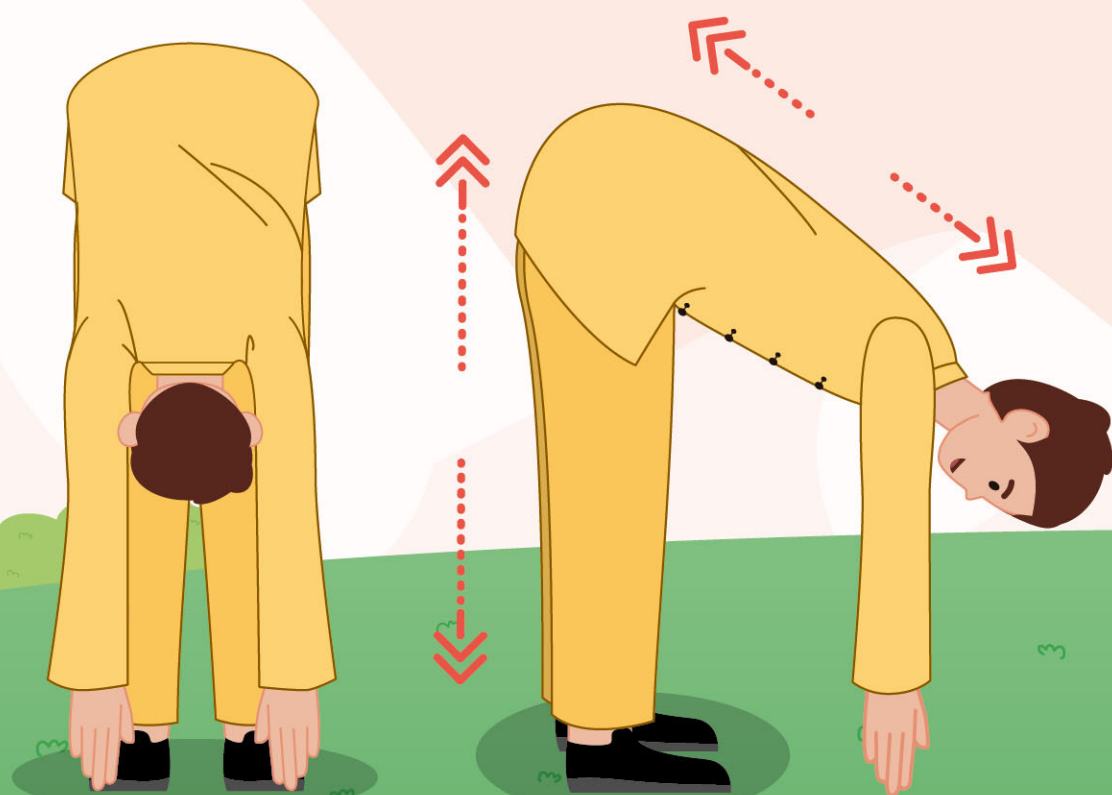


7



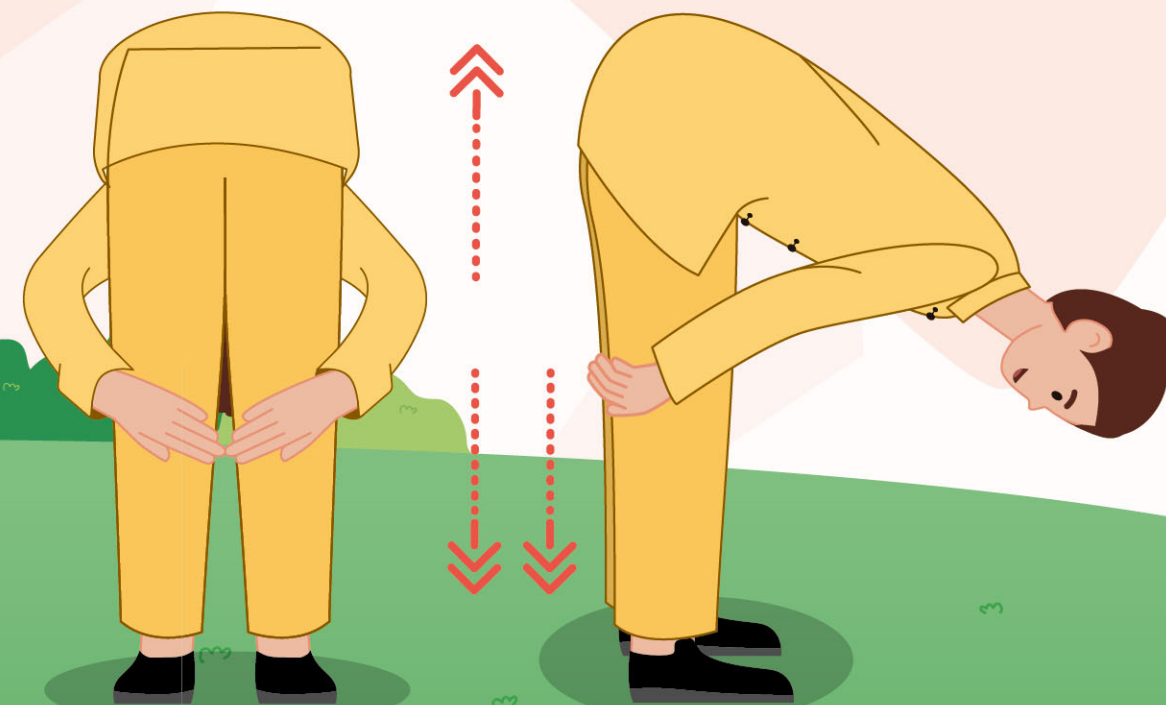
伸腰摺胯

- 接上式
- 掌心向前，保持腰脊延伸，直腿摺胯，牽拉後腿筋（維持5-10秒）
- 切記量力而為，不可勉強



反手抱腳

- 保持脊骨延伸，直腿，反手往腿後，右手握左手指（維持5-10秒）



招式七

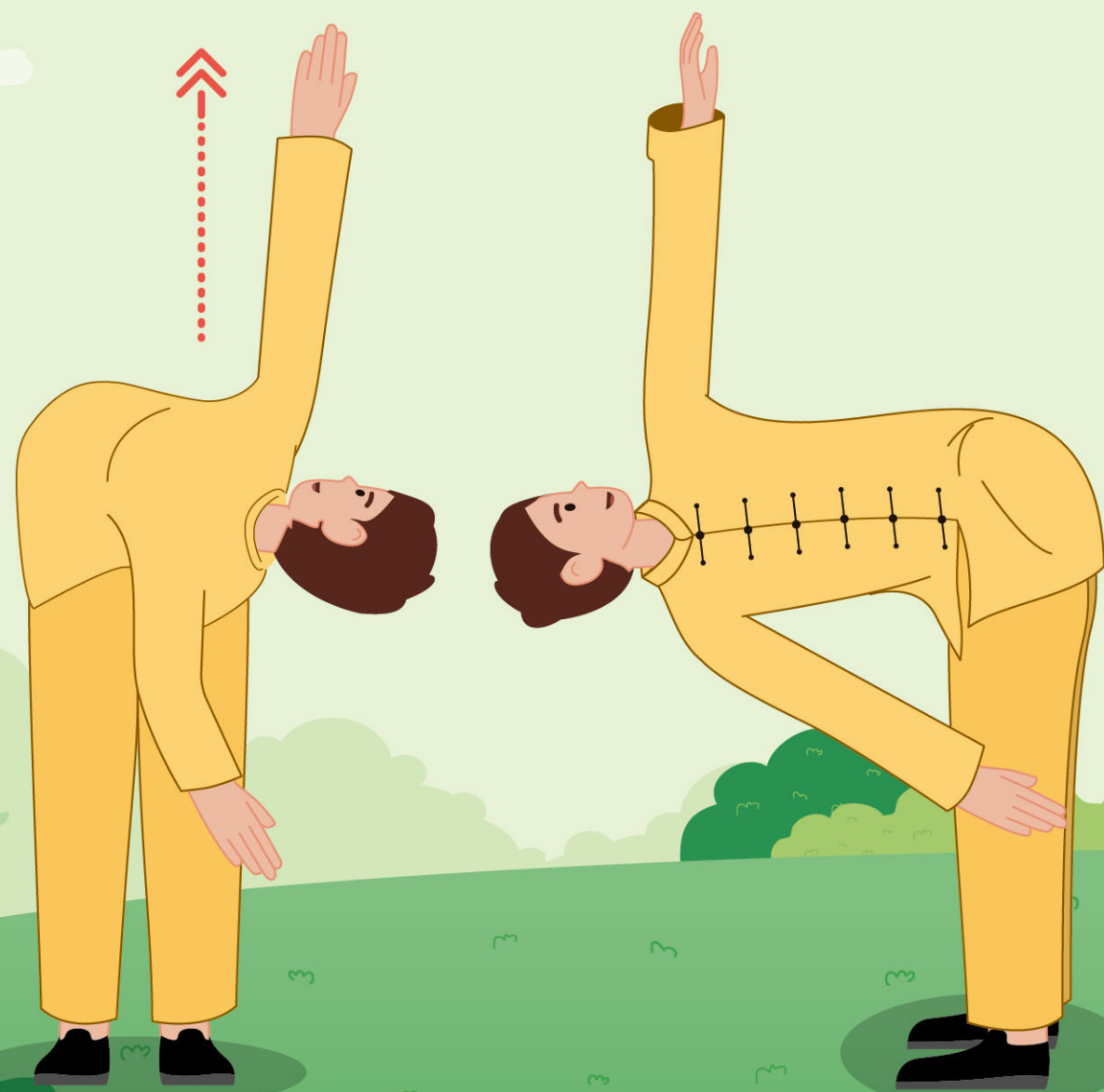
左上旋

○接上式

○左右手交叉往前，按左右腳外側，然後脊骨

保持中正延伸，旋轉帶動左手往上旋至指向天，

眼望左手中指（維持5-10秒）



招式八

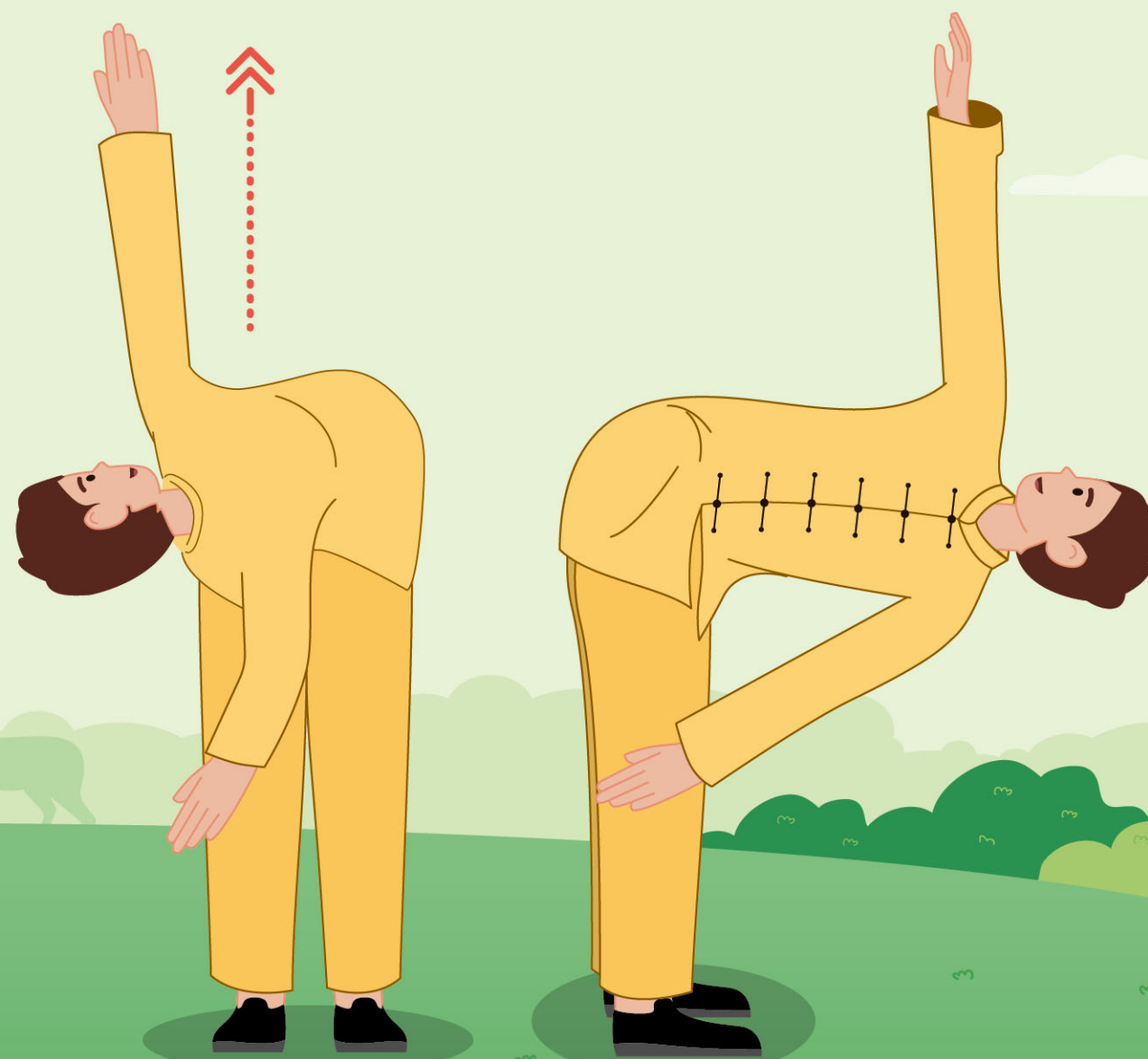
右上旋

○接上式

○左右手交叉往前，按左右腳外側，然後脊骨

保持中正延伸，旋轉帶動右手往上旋至指向天，

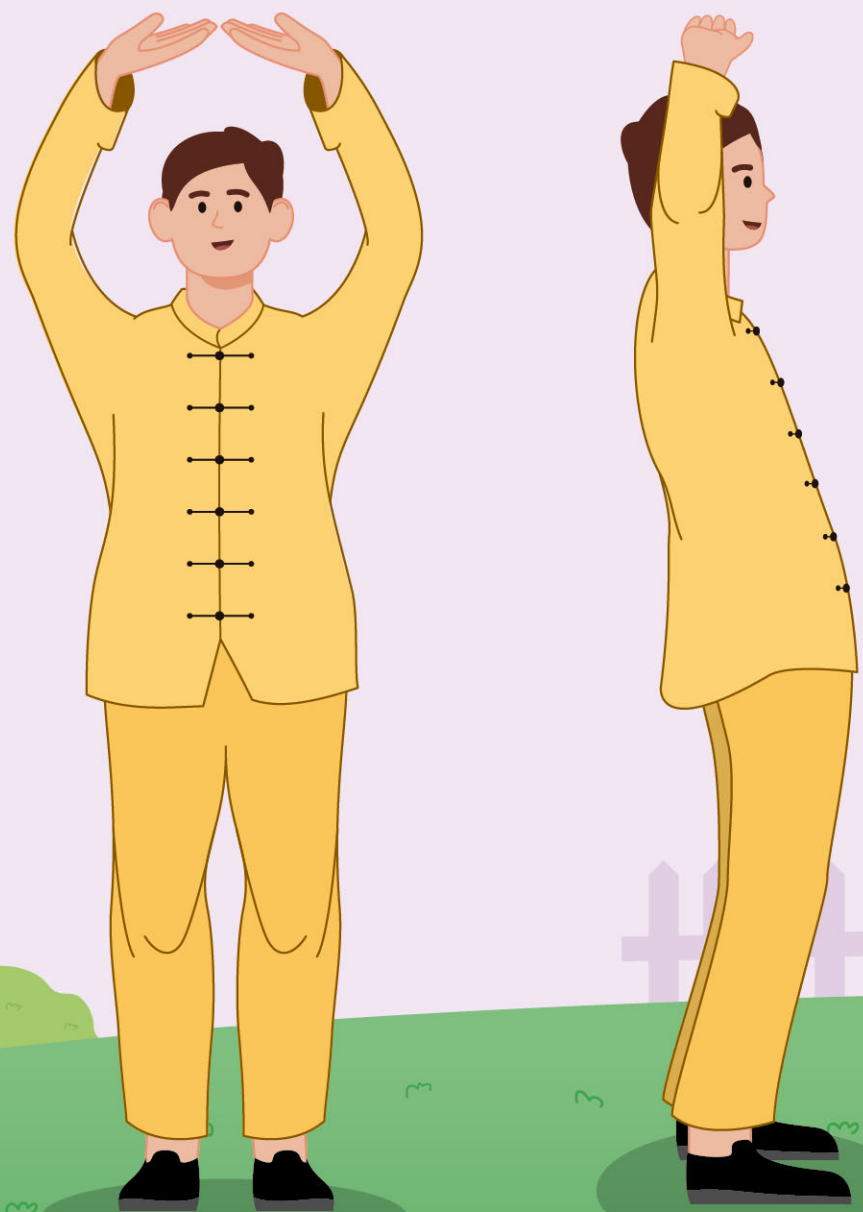
眼望右手中指（維持5-10秒）





牽脊拱腰

- 雙手掌心向天，圓拱上托
- 脊骨保持延伸，拱腰向後，頭部垂直，眼望身前約三尺地上（維持5-10秒）

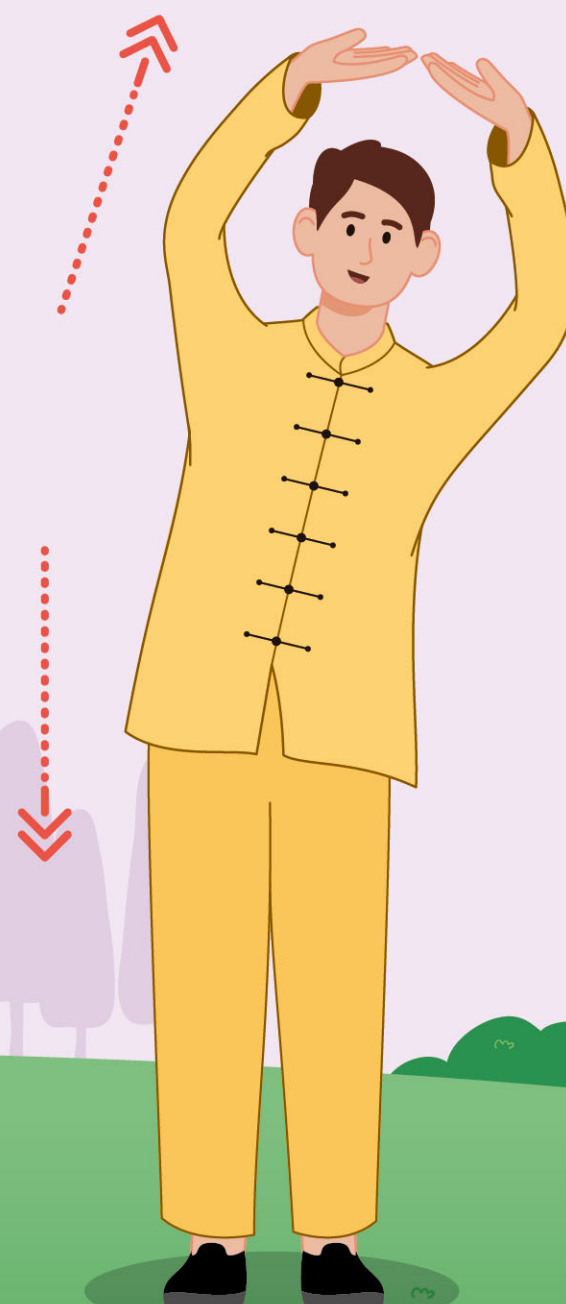


12



左彎弓

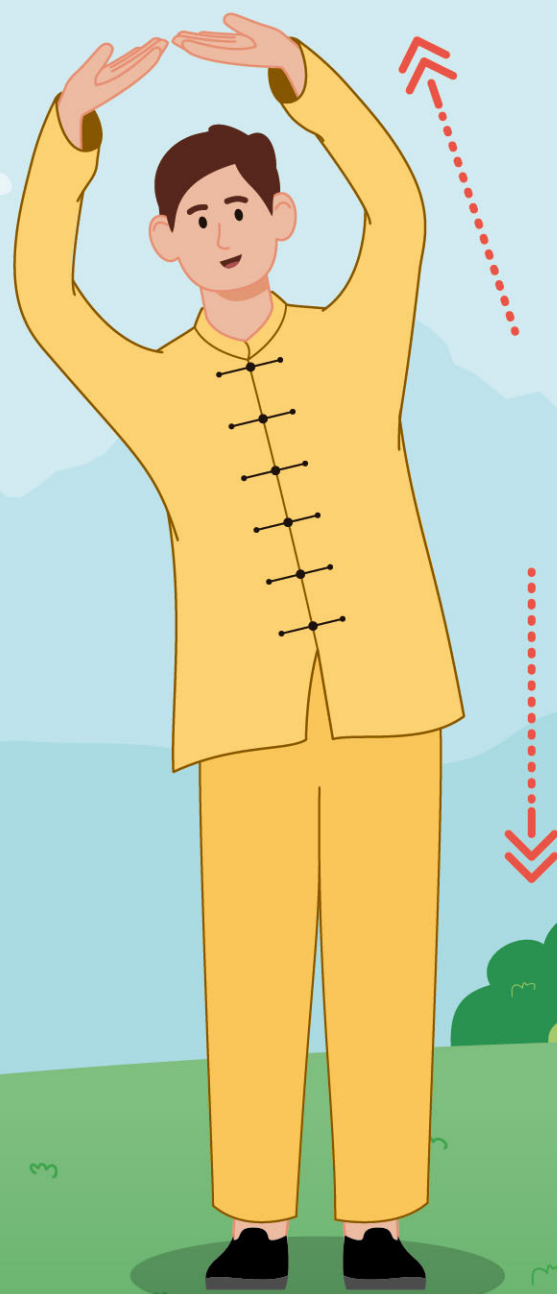
- 雙手掌心向天，圓拱上托
- 脊骨保持延伸，放鬆右側，彎向左側（維持5-10秒）



13

招式十一 右彎弓

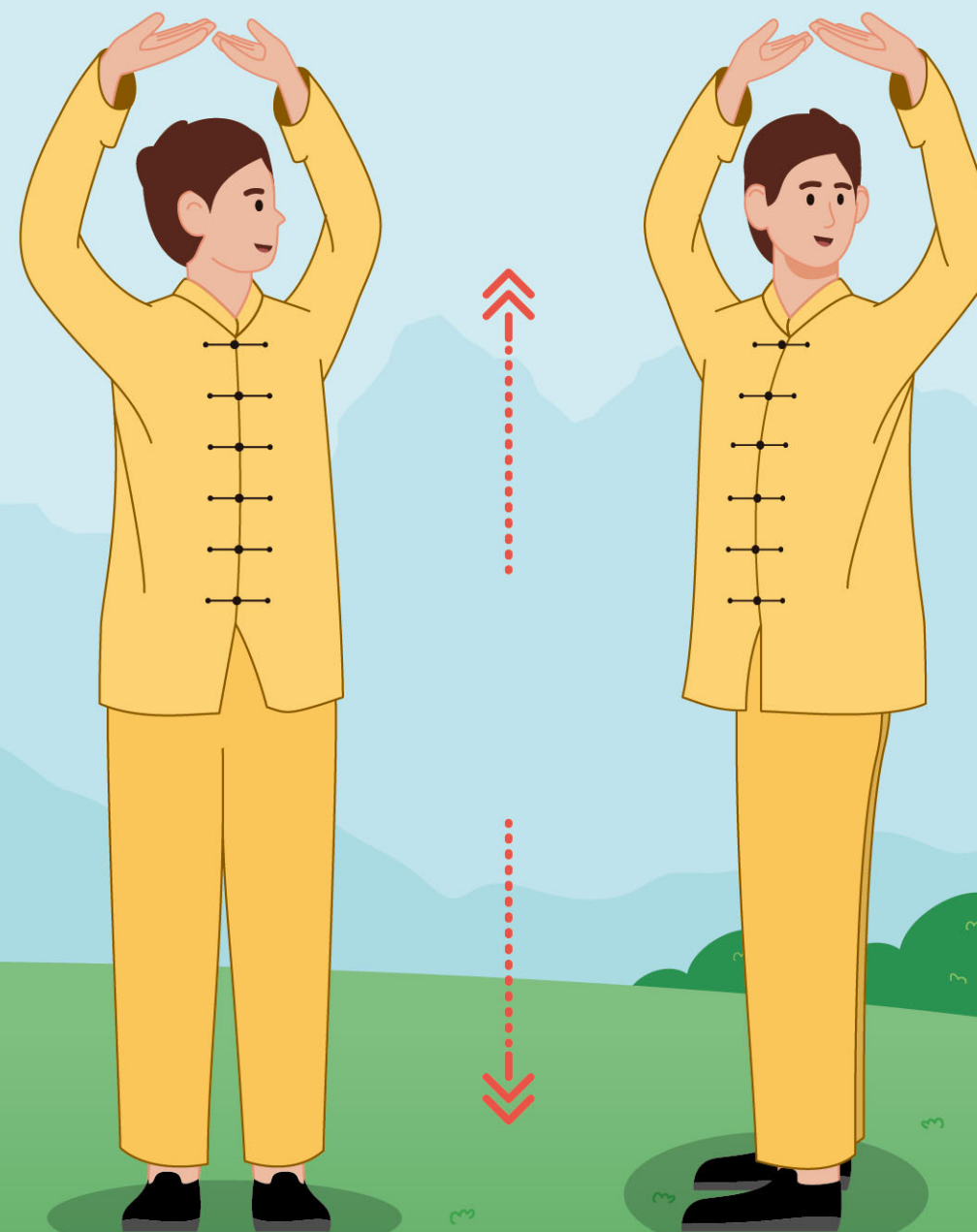
○同上，彎向右側（維持5-10秒）



14

招式十二 左正旋

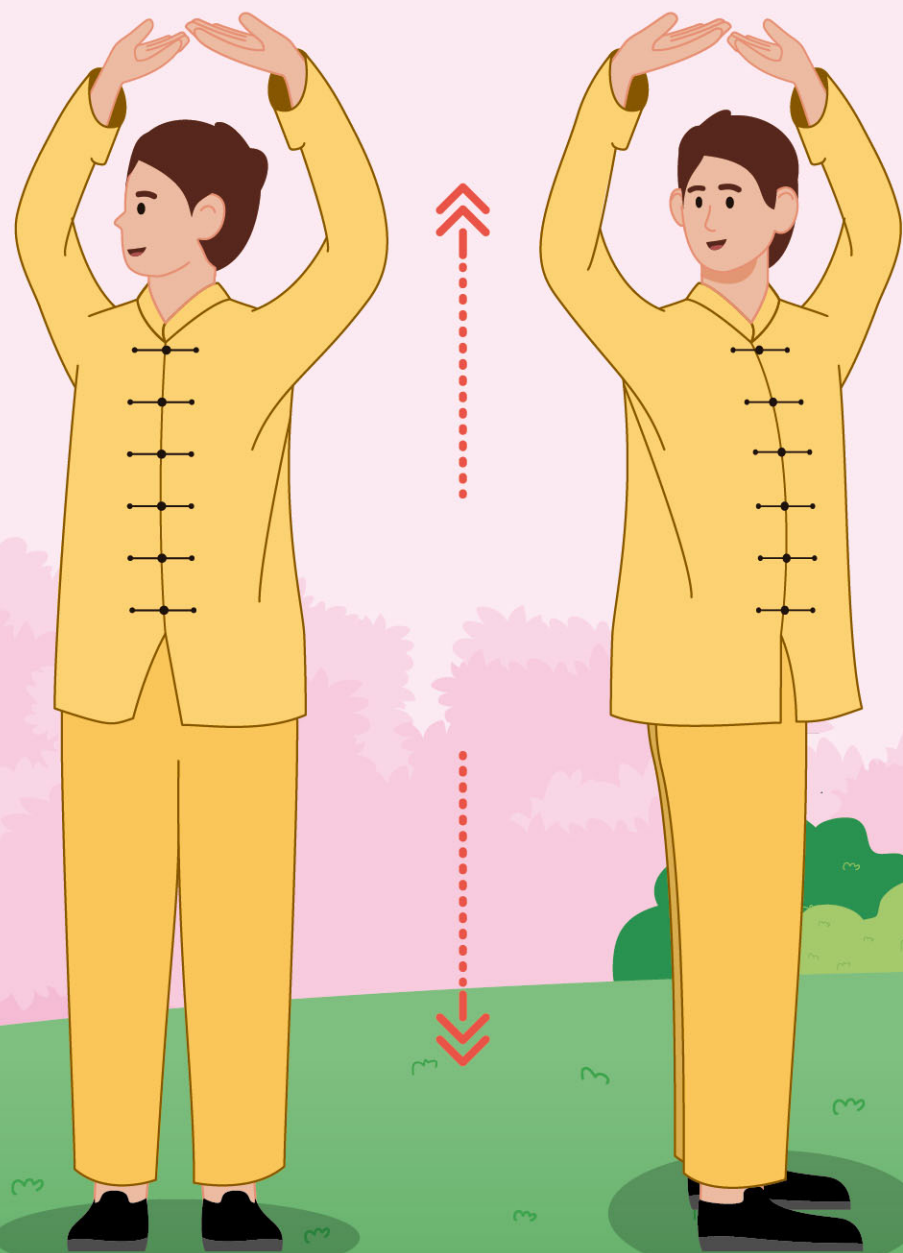
- 雙手掌心向天，圓拱上托
- 脊骨保持中正直豎，下肢不動
- 腰以上正旋向左後，眼隨左手肘望向無限遠（維持5-10秒）



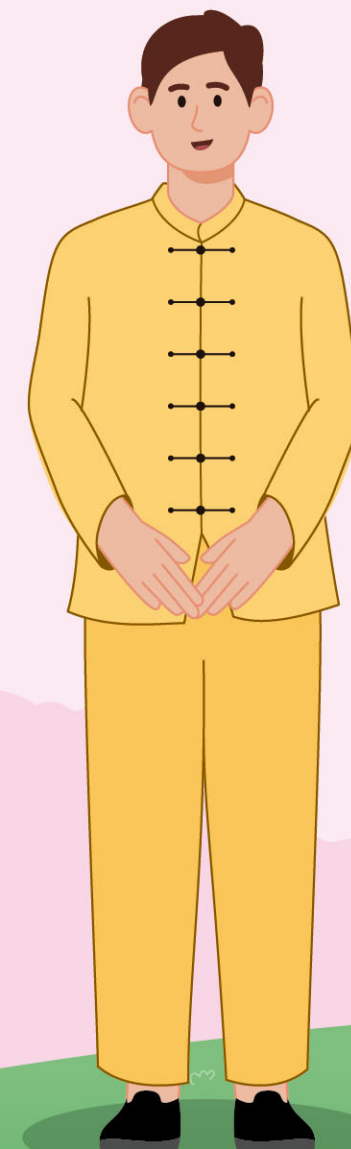
15

招式十三 右正旋

- 雙手掌心向天，圓拱上托
- 脊骨保持中正直豎，下肢不動
- 腰以上正旋向右後，眼隨右手肘望向無限遠（維持5-10秒）



收式 引氣歸元



以上運動宜早晚各一次。
進行運動時，如過份用力、姿勢錯誤，
速度太快或過量活動，有機會導致肌肉拉傷，
嚴重可引致骨折，脫臼或摔倒，
請遵從物理治療師的指示進行運動。
如有任何疑問，請向負責治療師查詢。

