

SMART 爸爸俱樂部

今期內容 (一) 爸爸活力行動篇 (二) 爸爸好有營 (三) 痛症與運動治療

(三) 痛症與運動治療

✳ 常扭到腳踝？教你急性處理，預防之道

伸展比目魚肌 伸展腓腸肌



✳ 臀大肌伸展動作



✳ 梨狀肌伸展

梨狀肌伸展

要點：

1. 坐在穩固椅子上，雙膝成90度
2. 將患側腿盤在另一側大腿上
3. 雙手放鬆放在患側腿上
4. 微微收腹，保持腰背挺直，然後向前傾，直至臀部有拉扯感覺

頻率：當有拉扯感覺時，停留30秒，做3至5次

呼吸：保持正常呼吸

常見錯誤：腰背沒有挺直，沒有收腹

註：訓練期間，如有任何不適，應馬上停止，並尋求相關專業人士意見

(亞洲運動及體適能專業學院 (AASFP) 提供)




✳ 你的脖子就不會這麼緊繃了。



✳ 釋放腰方肌，背痛不再來



✳ 腰痛的拉伸方法



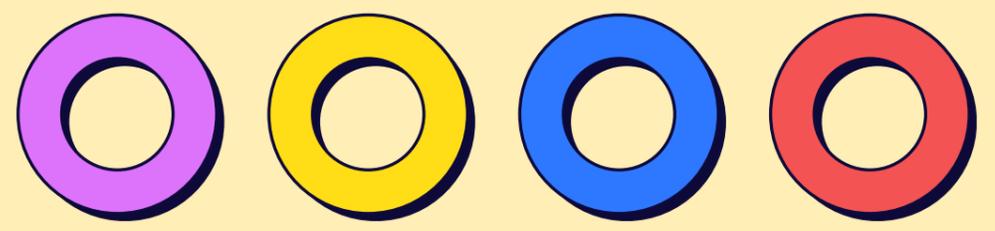
(一) 爸爸活力行動篇

拉筋的好處：@增加肢體靈活度，如果平時筋骨不軟、肌肉僵硬的話，可以透過拉筋，來增加柔軟度；當筋骨柔軟之後，你就會發現很多日常活動，做起來都更輕鬆了，也能及早預防因為衰老所導致的行動不便。

- ~ 增加肢體活動的幅度 ...
- ~ 提高健身的表現
- ~ 改善姿勢 ...
- ~ 幫助治療並預防痛症 ...
- ~ 增加流向肌肉的血液 ...
- ~ 幫助緩解壓力 ... 讓大腦平靜

導師：註冊痛症專員及伸展治療師
備註：家長可選擇實體或ZOOM上課。

活動編號	活動名稱	日期/時間	地點	對象	名額	費用
HFPRC-25-00474	拉筋的好處3月篇	7/3- 28/3/26 (逢六, 共4節) 下午5:00-6:00	海富中心	中心家長(爸爸優先)及其發展障礙子女	10名	\$200
HFPRC-26-00011	拉筋的好處4月篇	11/4 - 25/4/26 (逢六, 共3節) 下午5:00-6:00			10名	\$150
HFPRC-26-00012	拉筋的好處5月篇	9/5 - 30/5/26 (逢六, 共4節) 下午5:00-6:00			10名	\$200
HFPRC-26-00013	拉筋的好處6月篇	6/6- 27/6/26 (逢六, 共4節) 下午5:00-6:00			10名	\$200



(二)爸爸好有營

About Me

峻森爸爸

應多方面留意小朋友的飲食習慣，如發現他們有偏食的喜好，應立即停止該陋習，並加以勸導。

學忻爸爸

飲食均衡，拒絕三多，堅持三少，多菜少肉，多喝水，常吃水果，不煙少酒，保持晨運，晚上散步，工作時做適量小運動。

千柔爸爸

跟隨食物金字塔、少糖、少鹽、少油的健康飲食法，均衡飲食，每日做適量運動，保持愉快心情。

彥林爸爸

做到跟隨營養金字塔進食，多吃蔬菜水果，小吃肉類。能多做運動，如每天步行，每週游泳，去健身室，行山等。最後，就是要常喜悅，多帶孩子去感受不同的玩意、環境，希望他能融入這個多采多姿的世界。

靖茹爸爸

每餐都以五穀及蔬菜作主糧，少吃加工食品，最重要天天做適量運動，但不要喝汽水、果汁，因為太多糖份，也有很多添加化合物，不可多吃，對身體有害。儘量每天吃不同類的食物，分散風險。

靖恩爸爸

多吃五穀類食物，少吃油食物，多吃蔬菜、生果及做運動。

煥峰爸爸

首先，要多做運動，少食肉，多吃菜。水果也很重要。早晚餐後，最少吃一個。吃肉要吃瘦的，不吃肥的。

頌浩爸爸

營養均衡，多食蔬果，每餐進食3份主食（米、飯、面），2份蔬菜，一份肉類，多煲養生湯水。

子正爸爸

做運動 早睡早起
多菜少肉 少油少
salt少甜
不吃零食 不烟不
酒 多喝水

雋熹爸爸

1. 愛心大量。
 2. 包容無限。
 3. 最重要的是有一個可以互相支持、體諒的好太太。
- 加 多點時間給家人。
還要抽時間拍拖。