

## 賴姿吟教你用按摩球放鬆肌肉及筋膜

學生大代誌

【記者蔡怡惠淡水校園報導】衛生保健組11月30日中午12時10分在HC306，舉辦「滾開！痛點—肌肉筋膜自我放鬆實作」，邀請物理治療師賴姿吟主講，並帶領近45位參與者運用按摩球幫助肌肉及筋膜放鬆，預防慢性發炎及疼痛。

首先，賴姿吟邀請每位參與者起身，倚牆而立，透過靠牆和叉腰等姿勢，針對容易緊繃痠痛的肌肉，尋找上斜方肌、胸大肌等部位的激痛點，運用按摩球小幅度的滾動，學習如何放鬆自己的身體，改善體態與消除壓力。按摩球的功用廣泛，可幫助舒緩肌肉緊張、促進血液循環，有助於改善靈活性和運動表現，是時下最熱門的簡易型按摩工具。

賴姿吟除了指導大家進行伸展做肌力訓練外，也在瑜伽墊上親自示範正確的舒壓動作，並藉由現場參與者的姿勢，一一提點如何矯正及施力，避免肌肉因過度按摩而受傷，幫助身體回復正常狀態。過程中，不僅讓大家疲憊的身軀得以放鬆，也將長期累積下來的壓力一掃而空。

參與活動的資管碩班同學表示，自身因長時間使用電腦和撰寫論文，姿勢不良造成肩頸僵硬痠痛。經由講者親切且詳細地指導每個步驟後，全身各個部位都得到有效地鍛鍊，也學習了很多關於肌肉的知識，「跟老師學習後，覺得肩膀現在很放鬆舒適，很開心能參加這個課程。」



淡江時報社

