



機上伸展運動

搭乘飛機的乘客，身體會因長時間坐著不動而導致肌肉的緊繃，因此，專家特別設計了一系列在座位上即可進行的簡單機上伸展運動，幫助旅客們在旅途中可以舒緩緊張的肌肉，增進血液循環，在飛行中感到舒暢。可每隔一段時間重複此運動一次，動作不宜過大及過快，運動時則保持呼吸暢順。如進行中感到任何的疼痛或不適，請立即停止。

機上伸展運動圖(資料來源：<http://www.lcsd.gov.hk>)

眼望前方，緩緩側向右方。還原後側向左方。(注意：不宜用力下壓)



下頷內收，低頭前傾。還原。單手(或雙手)放在後頸，頭部微向後仰。還原。(注意：頭部不宜後仰太多)



上背輕靠椅背，雙手向上伸，頭部、上身、腰背儘量拉直，雙腳平放前方。



穩坐椅邊，伸直左腳，腳跟著地，腳尖向上；上身及腰背挺直，右手(或右肘)平放右膝，左手輕握左腿緩緩向前移。還原後換腳再做。





坐式腳跟離地，左右交替上下屈伸

