

香港經濟日報

日期：2009-02-13

C9 香港經濟日報 2009年2月13日 星期五

健康

health

周一預告 兒童近視

動學報

伸展運動的重要

伸展運動及常被稱為「拉筋」，是一種熱身和整理活動的動作。伸展運動有利於發展關節的柔軟度，引起肌肉反射性的放鬆，提升肌肉活動的感應，以保護肌肉纖維免於因過度牽引而撕裂，是運動前必須做的熱身活動，也是運動後促進肌肉恢復的良好舒緩活動。

伸展運動的生理作用，是活化肌肉內的細胞核受器 (Receptor)，包括有肌梭 (Muscle Spindle) 和高爾基器 (Golgi Tendon Organ) 兩類接受器，目的是讓肌肉產生良好的感應功能，肌梭是感應肌肉被拉長的變化，而高爾基器則是感應肌肉所承受的張力。當肌肉被拉伸時，這些接受器負責把肌肉狀態的活動信息，透過神經系統傳送到大腦，有利大腦去控制劇烈的肌肉活動。

傳統式或舊式的伸展運動，是一種強性的拉筋動作。近年研究發現，強性伸展運動不但增加肌肉拉傷的機會，而且也不活化肌肉的接受器，所以現代的熱身運動，改用了靜態伸展運動，它不會傷害到肌肉纖維，消耗能量較少，熱身的效果較為理想。

但緊記，當身體的體溫仍未被提高時，即手脚依然感到冰冷，就不應進行任何伸展運動，取而代之，應先做慢跑或原地跑 5 分鐘，先提升血液循環和體溫，才進行任何「拉筋」動作，可以減低肌肉受傷的機會。

撰文：香港浸大物理治療學系副教授呂永恆博士

香港做運動的人比例算少，肯做運動的，有部分又忽視熱身運動。

事實上，熱身運動絕對必要，是喚醒身體將要運動的前奏，增加全身體溫及血液循環，提高運動耐力及防止受傷。

如此重要，你又豈容忽視？

部分熱身運動示範



1. 拉後大腿筋
動作：在臀部前伸直，右腳壓在左腳下，上身向前傾。
注意事項：向前傾程度視乎個人柔軟度，量力而為，留意腰部輕輕鬆下便可。



2. 轉筋闊腿肌
動作：左腳平放，右腳向左方繞過，左手輕力拉著膝蓋，腰部面向右方。
注意事項：留意腳部與握腳的腳部是相反方向，勿過深，否則不能產生腳部拉筋效果。



3. 大腿四頭肌
動作：左手放在牆上，右手腳在左腳。
注意事項：腳趾手腳方向是相反的，即右手緊靠左腳。



4. 三頭肌
動作：雙手放在頭後，右手輕按左手手肘，向下壓。
注意事項：是把手肘向下壓向內側。



5. 肩臂肌肉
動作：右手向前伸，左手握著右手手肘。
注意事項：手背向下壓拉緊外側，手背向下壓拉緊內側，留意手肘要伸直。

備註：以上 6 組動作，保持 15 秒為一下，10 下為一組，換另一方向再做。

正確熱身 防運動創傷

正確熱身 防運動創傷

滙晉專科物理治療師呂永恆指出，熱身運動的重要性在於：

1. 令體溫上升：有研究指出令體溫上升攝氏 1-2 度，大約做 15 分鐘的熱身運動，包括快行、慢跑、踏單車等帶氧運動，此舉好處是令血液循環增加，讓心臟有準備，因為進行帶氧運動時，心臟都會跳得較快。
2. 拉筋好準備：做任何運動都會活動到手腳。如活動的範圍不夠大，便很容易受傷。一般人以為拉筋運動只是伸展肌肉，其實還伸展到關節、關節囊及脂肪膜（包裹著肌肉的組織），各組的軟組織在進行拉筋運動時可被拉緊，增加活動範圍，讓肌肉有準備，減少運動時受傷的機會。

他認，很多人忽視大腿外側的闊腿肌肌肉，這正是抽筋的源頭。它是一塊細小的肌肉，但熱身不足，這肌肉便容易攣緊乳酸。這肌肉亦與膝蓋有關連，有些人跑步時會感到膝蓋內側疼痛及出現抽筋，便是闊腿肌強硬做不足熱身之故。

膝部也經常被忽略的位置，事實上，包裹著膝的左右前後肌肉，都需要事先進行熱身運動，因為大部分運動都會用到膝和股肌，若準備不足，這些部位最易出現受傷。呂永恆坦言：「若要拉這組肌肉，要趴在地上，頭向上。猶如掌上壓的動作，在街上運動時，較少人這樣熱身。」

轉動頸膝分開做

傳統的熱身運動有很多「印身印勢」的動作，原來都是錯的。他解釋，因為肌肉連接著神經線，當中有着保護的機制，若拉扯的幅度太大，那組肌肉會收縮，反而受攣緊。現時的被動式拉筋運動，動作會是近著的 15 秒至產生拉緊感覺，才會起作用。而一些轉頭及轉腳的動作也不建議進行，因可能會受傷。改良版是將之分解，如轉頭部的一組動作，改為別向、後、左、右轉頭來做，便可減低及頸項軟骨受傷的風險。

Cool Down 也要注意

運動後同樣要做冷卻運動 (Cool Down)，才是一個完整，動作跟熱身運動差不多。

熱身運動其一大原因是增加血液循環，令身體肌肉內的廢物容易帶走，如運動後不做冷卻運動，血管會收縮得很快，當血液循環欠佳時，肌肉產生的廢物、乳酸等留在肌肉內，會特別容易感到疲累。呂永恆說：「其實，如 cool down 做得好，隨著血液循環帶走廢物，運動後可以不感到疲累和出現痠痛。」

作者：周美好

正確熱身 防運動創傷

香港做運動的人比例算少，肯做運動的，有部分又忽視熱身運動。

事實上，熱身運動絕對必要，是喚醒身體將要運動的前奏，增加全身體溫及血液循環，提高運動耐力及防止受傷。

如此重要，你又豈容忽視？

滙晉專科註冊物理治療師**呂永恒**指出，熱身運動的重要性在於：

1. 令體溫上升：有研究指要令體溫上升攝氏 1 - 2 度，大約做 15 分鐘的熱身運動，包括快行、慢跑、踏單車等帶氧運動，此舉好處是令血液循環增加，讓心臟有準備，因為進行帶氧運動時，心臟都會跳得較快。

2. 拉筋防受傷：做任何運動都會活動到手腳，如活動的範圍不夠大，便很容易受傷。一般人以為拉筋運動只是伸展肌肉，其實還伸展到韌帶、關節囊及脂肪膜（包圍着肌肉的組織），各組的軟組織在進行拉筋運動時可被拉鬆

，增加活動範圍，讓肌肉有準備、減少運動時受傷的機會。

天氣冷熱 準備不同

要注意的是，熱天和冷天時做熱身運動是有分別的：「如上文所指，熱身運動是令體溫增加攝氏 1 - 2 度，有

指引是做 15 - 30 分鐘，30 分鐘後繼續做，作用變化不大。亦有指毋須做 15 分鐘那麼長，只要身體有微微出汗

已表示體溫上升，可以此為準則。冬天時，或要長至 30 分鐘才有流汗的效果。」

他說，很多人忽視大腿外側的闊筋膜張肌，這正是抽筋的源頭。它是一塊細小的肌肉，但熱身不足，這肌肉便

容易積聚乳酸。這肌肉亦與膝蓋有關連，有些人跑步時會感到膝蓋內側疼痛及出現抽筋，便是闊筋膜張肌做不足熱

身之故。

腰部也是常被忽略的位置，事實上，包圍着腰的左右前後肌肉，都需要事先進行熱身運動，因為大部分運動都

會用到腰和腹肌，若準備不足，這些部位最可能首當其衝受傷。**呂永恒**坦言：「但要拉這組肌肉，要趴在地上，頭

向上，猶如掌上壓的動作，在街上運動時，較少人這樣熱身。」

轉動頸膝分開做

傳統的熱身運動有很多「印身印勢」的動作，原來都是錯的，他解釋，因為肌肉連接着神經綫，當中有着保護

的機制，若拉扯的幅度太大，那組肌肉會收縮，反而更繃緊。現時的被動式拉筋運動，動作會是定着約 15 秒至產

生拉緊感覺，才会有作用。而一些轉頸及轉膝蓋的動作也不建議進行，因可能會受傷。改良版是將之分拆，如轉動

頸部的一組動作，改為別向前、後、左、右幾組來做，便可減低傷及頸項軟骨的風險。

Cool Down 也要留意

運動後同樣要做冷卻運動（Cool Down），才是一個完整，動作跟熱身運動差不多。

熱身運動其一原因是增加血液循環，令身體肌肉內的廢物容易帶走，如運動後不做冷卻運動，血管會收縮得很快，當血液循環欠佳時，肌肉產生的廢物、乳酸等留在肌肉內，會特別容易感到疲累。呂永恒說：「其實，如 cool down 做得好，藉着血液循環帶走廢物，運動後可以不感到疲累和出現痠痛。」

部分熱身運動示範

1. 拉後大腿筋

動作：左腳向前伸直，右腳壓在左腳下，上身向前傾。

注意事項：向前傾幅度視乎個人柔韌度，量力而為，留意腰部輕輕壓下便可。

2. 闊筋膜張肌

動作：左腳平放，右腳向左方繞過，左手輕力拉着膝蓋，腰部面向右方。

注意事項：留意腰部與提起的腳部是相反方向，勿混淆，否則不能產生腰部拉筋效果。

3. 大腿四頭肌

動作：左手按在牆上，右手捉住左腳。

注意事項：謹記手腳方向是相反的，即右手捉着左腳。

4. 三頭肌

動作：雙手放在頭後，右手輕按左手手肘，向下壓。

注意事項：是把手肘向下壓而非向後壓。

5. 前臂肌肉

動作：右手向前伸，左手捉着右手手指。

注意事項：手背向下是拉緊外側、手掌向下是拉緊內側，留意手臂要伸直。

備註：以上 6 組動作，保持 15 秒為一下，10 下為一組，換另一方向再做。

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。