

運動保健: 伸展拉筋運動

吳黃玉桂物理治療師

帶氧運動可強化肌肉，增加肌肉細胞，有健碩的身體，但在鍛鍊時，肌肉會收緊，甚至會短縮，所以除了做帶氧運動外，應該加上伸展運動，放鬆或保持肌肉的長度。

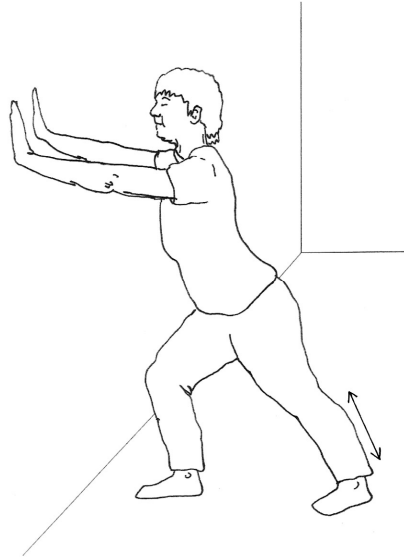
伸展運動即俗語講就是拉筋，它的作用是用來增加肌肉及肌鍵的長度，保持正常肌肉的柔軟度，提高工作及運動的表現，減低運動後引致的肌肉酸痛，從而可減少急性或慢性運動創傷的機會。它更可以減少及預防抽筋，可用來治療因肌肉肌鍵太緊而引致的肌鍵炎，例如腳底痛，膝蓋痛的問題。

拉筋是針對每一肌肉肌鍵（筋）而做的，所以拉不同的筋肌，當然方法都不一樣，就算同一筋肌亦有不同的方法，視乎個別的需要，無論如何，拉筋時應有該筋肌被拉緊的感覺，不應疼痛，應該放鬆，保持呼吸暢順，不要屏著氣，不要急速，動作不要太快或太大力，將筋慢慢拉開，所以要拉 15 秒或以上，每次不用太多次數，普通來說三至五次已足夠。拉筋不應用“不停動彈” (Ballistic stretching) 的方式來試圖拉鬆肌肉，因為這樣反令肌肉更有收緊的反應，而容易拉傷。

基本四肢拉筋肌方法：

1. 小腿肌肉伸展運動:

當你覺得小腿肌肉在晚上容易抽筋，腳肚肥大，按摩時有點疼痛，你的小腿肌肉已經緊縮，適宜用以下的拉筋動作。



- 站在離牆半公尺處
- 弓身向前，至後腿腿肚感到張力
- 保持後腿直，腳跟著地，腳尖朝前，前膝屈
- 換另一條腿做

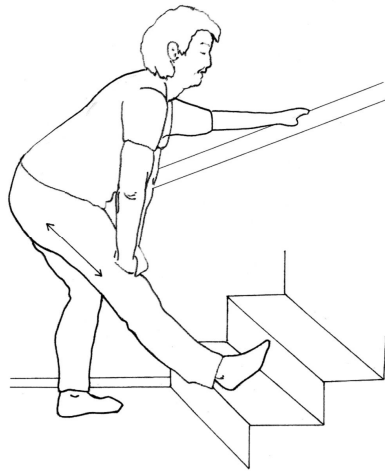
2. 四頭肌 (Quadriceps) 伸展運動

- 左手輕按扶手
- 右手把右腳跟拉向臀部至前腿肌肉感到有張力
- 輕收腹，保持腰要挺直不要向前
- 換另一條腿做



3. 後腿肌肉(Hamstring)伸展運動:

- 右腳放在梯級上或椅上
- 可用扶手
- 保持膝蓋及下腰平直向前
- 身體慢慢向前傾，直到大腿後筋腱感到有張力
- 換另一條腿做

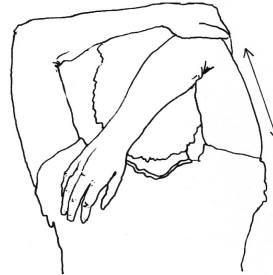


4. 前胸肌 (Pectorius)

- 站在門中，兩手舉起，低於 90 度，輕放在門框上，
- 身體重心由後腳移向前腳，保持頭腰挺直。
- 胸前肌肉有拉緊感覺。

5. 三頭肌 (Triceps)

- 右手臂彎曲到左肩後
- 左手拉右肘，拉至上臂感到張力
- 換另一手做



當然，任何的運動，都是適可而止，拉筋亦是一樣，緊的肌肉，要拉、伸展它，但不緊而又弱的肌肉，是需要鍛鍊。盲目地拉筋肌，會減低肌肉的強度，及其保護關節的能力，添加受傷的機會。不同的肌肉有不同的伸展方法，就算同一筋肌亦有不同的方法，視乎個人身體的狀況，究竟那一個肌肉要拉，怎樣來伸展它，就最好請教專業的人士。