

## 十公里越野賽跑相關專欄【二】

### 隨時隨處做伸展·投資健康好發展

『自造福田，自得福緣』對正準備十公里越野賽跑者或運動愛好者是相當實用的一句靜思語。意即我們投資多少時間進行運動保健，我們的身體便會做適當的回饋！伸展運動對人體的益處，主要是促進柔軟度的提升，伸展運動的好處包括：下背痛的預防與改善、減緩老化、預防及改善退化性關節炎、減少因受傷或手術後所造成的組織粘黏、增加運動中的動作協調性、運動傷害的預防、減輕運動後延遲性肌肉酸痛、解除經痛、減緩因為缺少運動而引起的肌肉衰退，伸展運動使關節活動範圍增加，肌腱、韌帶和軟組織的延展性提高，施以伸展運動便容易順利的拉長肌肉、肌腱，使柔軟度慢慢地隨之增加，同時減少伸展時對肌肉造成傷害。由此可知，伸展運動與柔軟度之關係非常密切。伸展運動的另一個優點是它不受器械、設備及場地條件的限制，運動時可依個人需求自我取決，且伸展運動的運用是沒有時間、空間的限制，因此就柔軟度的提升而增進運動表現、促進身體健康而言，伸展運動的存在絕對有相當的必要性及價值。

#### 運動前後的伸展運動

一般運動前與運動後所從事的伸展運動看來似乎動作相同，但其目的與生理機能卻有相當差異，以下就兩者的異同整理如下：

以伸展的目的而言，運動前的伸展運動，主要在增加肌肉的延展性、肌肉關節活動的準備，以及幫助預防傷害的產生。而運動後的伸展運動，主要在減少運動訓練對肌肉產生的壓力、放鬆生理及心理，以及減少肌肉的酸痛。從生理機能的角度的來看，運動前的伸展主要是刺激關節分泌滑液，減低運動時對關節的摩擦，激烈運動前良好的肌肉延展性，可以預防因快速的肌肉收縮及大範圍的動作，造成肌肉的傷害。而運動後的伸展，則因運動時血液分配原則，大量血液會往作用肌群匯集，運動後肌肉會有充血膨脹、變大縮短的現象發生，如果運動後沒有適當的伸展肌肉，囤積於肌肉的代謝廢物無法排除體外，血液無法回到人體的主要維生器官，將導致隔日肌肉酸痛及疲勞倦怠的情況，運動後的肌肉伸展除了可降低肌肉張力、增加運動後的舒暢感，也可以達到生理與心理都放鬆的效果。

#### 身體容易緊繃的肌群

由於日常生活的活動特性及生活習慣，容易導致某些肌群緊繃或縮短的現象，如髂腰肌、股直肌、大腿內收肌等位於身體前面的肌群，及大腿後肌及小腿後肌（比目魚肌、腓腸肌）等位於身體後面的肌群，必須特別伸展這些肌群，以減少因緊繃導致疼痛及柔軟度下降。這些肌群緊繃的影響如下：

- (一) 髂腰肌：髂腰肌主要是協助髖關節屈曲的動作，若長時間實施抬膝的動作或不常進行髖關節伸展運動、腰椎前凸皆可能導致髂腰肌緊繃或縮短。
- (二) 股直肌：股直肌緊繃或縮短現象易導致骨盆的前傾，造成腰椎前凸、背部肌群縮短，易引起下背痛。
- (三) 大腿內收肌：大腿內收肌緊繃或縮短，容易增加快速奔跑時肌肉拉傷的機會。
- (四) 大腿後肌：大腿後肌縮短易導致骨盆後傾現象，與下背疼痛、姿勢不良及運動傷害有

關。

(五) 小腿後肌：小腿後肌（比目魚肌、腓腸肌）縮短，易導致踝關節背屈活動度受限，在運動時容易增加小腿肌肉拉傷及踝關節扭傷的機率。

## 下半身的伸展運動與實作

一、**大腿前側**：包括股四頭肌（股直肌、股內側肌、股外側肌、股中間肌）、髂腰肌、縫匠肌。此部位是日常生活中最常使用的肌肉群，如上下樓梯、坐下去、站起來...等，故此部位一定要常常伸展，如此不但可以讓大腿線條變美，還可以預防及解除肌肉酸痛。



雙腳打開與肩同寬，右腳後勾，用右手抓住右腳踝關節處，將膝蓋往後移動、抬高，同時伸展髖關節，屈曲膝關節。左手保持平衡，若平衡感不好的人，建議用左手支撐固定物（如欄杆、牆壁）。

二、**大腿後側**：包括股二頭肌、半腱肌、半膜肌。從運動傷害的角度來看，多伸展此部位可以增加肌肉與肌腱的韌性與彈性，避免大腿後側常見的肌肉拉傷問題，增加運動表現；此外，若多訓練此部位之柔軟度，還可以劈腿。



雙腳打開與肩同寬，腳尖朝前。將右腳往前踏一步，使右腳跟剛好與左腳間在一直線上。保持骨盆正中不傾斜，背打直，慢慢往下彎，收下巴，雙手扶在左大腿上，尾椎往斜後方，使右腳漸漸伸直，左腳屈膝，並使膝關節不超過腳尖。停住約 20 秒，保持自然呼吸。

三、**大腿內收肌群**：主要為股薄肌、內收長肌、內收短肌、內收大肌、恥骨肌。大腿內側是一般人（尤其是女性）脂肪堆積最常見的部位之一，多做此部位的伸展動作可以讓大腿內側線條變美，走路時皮膚就較不容易摩擦到囉！另外，常訓練此動作還可以增加大腿內側的柔軟度，達到左右橫劈腿的成果。



雙腳打開呈兩倍肩膀寬，腳尖朝外 45°，雙手掌根支撐大腿內側，將骨盆往下降，讓髖膝關節呈口字型，保持身體中心線，自然呼吸 20 秒。

四、**大腿外展肌群**：主要有臀中肌、闊筋膜張肌。在衝擊性運動後此部位常會酸痛很久，建議運動前、後要做此伸展，不但可以使大腿外側線條變美，還可以紓解肌肉酸痛。



雙腳開立與肩同寬。抬起右腳橫跨在左膝上，使雙腳呈「4」的形狀。雙手扶住固定物（如欄杆、牆壁、門把等）慢慢將左腳膝蓋彎曲下蹲呈100度左右。

\*注意：左膝勿超越過腳尖，且左邊髖、膝、踝關節要在同一平面（矢狀面）上，停留此動作約20秒，保持自然呼吸。

**五、小腿後側：**包括比目魚肌、腓腸肌、蹠肌、脛骨後肌、屈趾長肌。在跑步或健走完後常常感覺此處的肌肉酸痛，運動前、後一定要記得伸展此部位，如此可以解除肌肉酸痛，並在跑步與走路時，肌肉有能力承受著地瞬間的衝力。



雙腳開立與肩同寬，腳尖向前。將左腳往左後方跨一大步，使雙腳底面積差大，增加身體的穩定度，再將雙手支撐在右腳大腿上，身體打直略向前傾，使肩膀、髖、膝、腳踝成一直線。腳跟完全著地，雙腳腳尖朝正前方，保持平穩的呼吸。



利用階梯，雙腳站在台階上，將右腳掌三分之一留在階梯上，慢慢將重心放在右腳上，保持自然呼吸。

### 伸展的注意事項

- 一、做伸展操之前，要先做熱身運動，伸展才會更有效率，熱身運動可採取短時間的慢跑或走路方式進行。
- 二、伸展時，應循序漸進，在個人關節的最大活動範圍內伸展，緩慢伸展到有點緊即可，千萬不要有痛的現象發生，尤其要避免強度太強，而造成關節與肌肉的傷害。
- 三、本文所示之伸展動作建議以靜態伸展的方式來增加柔軟度進行，每個關節2到3次伸展，依部位每次伸展時間為10到30秒，每週至少有3次。
- 四、伸展運動應配個人實際需要，對柔軟度較差的關節需提供較多的伸展機會，運動時，使用較多的肌肉與關節，也應在準備運動時，做較多的伸展。
- 五、在長時間有氧運動後的整理運動中，應進行活動肌肉與關節的伸展活動，以保持較佳的柔軟度。
- 六、伸展時，應保持順暢的呼吸，平緩且深吐氣，不可以閉氣，並保持身體自然的中心線。

「福田用心耕」，身體就像我們的一塊大福田，您如對耕耘自己的身體，身體便會跟著腳步接續發展。本文提供您隨時隨處做伸展，幫助您投資自己的福田讓健康好發展！Never too late to start～現在就起身動一動吧！

資料來源：請參考 運動前後下半身的伸展運動。慈濟護理雜誌，第3卷第3期，34-40頁。網址：<http://www.tzuchi.com.tw/file/DivIntro/nursing/>