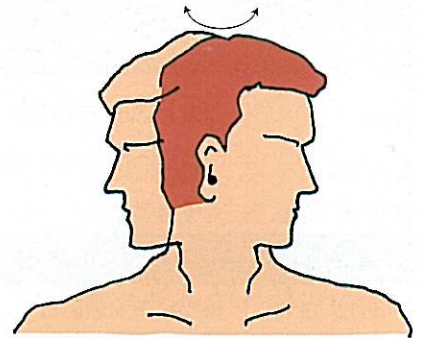


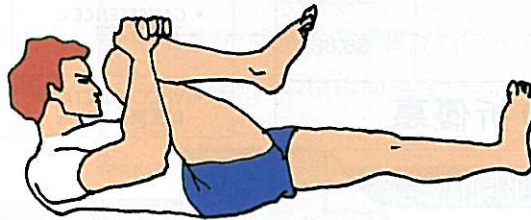
玩健身前需作伸展運動

小時候上體育課，不論打球或玩各類運動前，也要完成一套「規定動作」——熱身運動。由頭部開始，繼而頸部、手臂、手腕、背部及大腿，變化不多且沉悶，同學大多草草了事，巴不得快快完成動作。原來除上體育課要熱身外，做健身運動前也必須熱身。忽視熱身運動，不但不能達到運動應有的效果，更容易增加受傷的機會，只會因小失大。

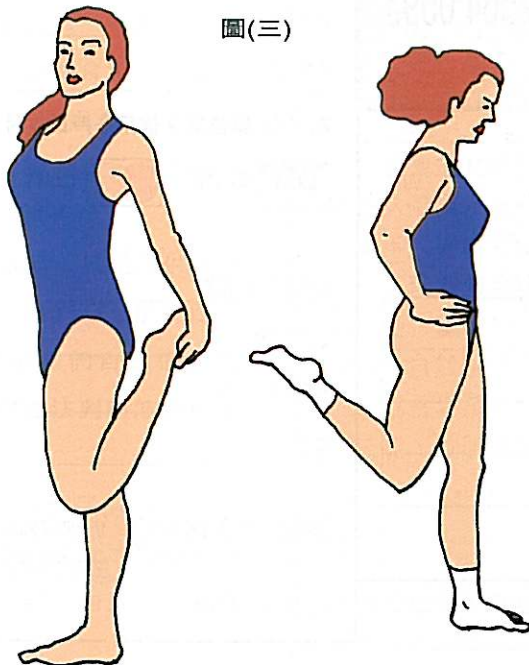
圖(一)



圖(二)



圖(三)



熱

身運動的目的是令人體從安靜的狀態下過渡至運動狀態。通過熱身運動，可提高身體各機能中樞神經的興奮性，增加心肺機能的活動，而且更能加強肌肉及筋骨的堅韌性及柔軟性，減少運動帶來的創傷。

熱身運動中，以伸展肌肉及筋骨最為普遍。伸展運動是把支持身體的肌肉、筋骨予以伸展，將伸展狀態保持短暫時間，以增加身體的柔軟度及擴大關節的活動範圍，有利運動。

肌肉得不到適當的伸展，會導致肌肉收緊和縮短；而肌肉收緊更會造成肌肉發展不平衡，令身體產生不良的姿勢，頸部、背部更會受到很大的壓力。

不但運動前需做肌肉伸展運動，無論你在任何地方、任何時間也可做伸展運動，而且毋須任何儀

器輔助。倘若在辦公室工作感到疲累，也可做伸展運動，令肌肉鬆弛，疲勞全消，精神煥發。

伸展運動看似簡單，但原來也分為五項不同種類：

(1) 靜態伸展 (Static Stretching)

這種運動令關節及肌肉在正常運動的幅度內活動，而且更能將肌肉發揮至極限。完成運動後，可擴張肌肉及筋骨活動的範圍。做這類伸展運動時，應保持動作6-10秒左右，配合有規律的呼吸，能鬆弛身體。此類動作可重覆三次。見圖(一)、圖(二)及圖(三)

(2) 動態伸展 (Dynamic Stretching)

這類伸展活動動作較快，可將肌肉帶至極限，更能發揮體能，表現得更好。此動作多在跳舞及體操時使用，令肌肉柔軟度增加，姿態更優美。

(3) 彈回式伸展 (Ballistic Stretching)

當肌肉伸展至極限時，會產生反彈的動作，重覆地使肌肉及筋骨得到舒展。但這種動作不但不能增加肌肉的柔韌性，反而會導致肌肉創傷，一般運動已不再採用。

由於肌肉被拉緊時，肌肉會收縮，關節活動減少，肌肉纖維被撕裂，會減低肌肉的彈性，所以不宜採用這種伸展活動。

(4) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)

PNF已被視為最有效的伸展運動。當肌肉伸展至極限時，可借助物件的力量，例如牆壁、地板等，產生對抗力。見圖(四)及圖(五)，將肌肉保持動作6-10秒，然後將肌肉放鬆，能有效增加肌肉及筋骨的柔韌性。

做PNF伸展運動時應注意以下數點：

- 運動前要有適當熱身。
- 物件對抗力不能太大，免身體受到創傷。
- 除借助物件外，可利用他人提供阻力。

(5) 伸展全身肌肉活動

使身體內的關節能得到全面性的發展，例如太極，在徐徐的動作下，全身肌肉運動，能柔韌關節。

初做伸展運動者，應先做靜態伸展，在身體沒有疼痛感覺下才繼續做其他伸展運動。初學者也應向專業指導員請教，以因應不同的身體狀況建議合適的伸展運動。

伸展運動的基本要點

- 做伸展運動時應該保持持續穩定的姿勢，緩緩地將肌肉和筋骨盡量伸展。
- 以自己的感覺及身體柔軟程度來決定伸展的範圍。
- 不要忍着痛勉強做伸展運動，若感到痛楚，應立即停止。
- 保持心情輕鬆，呼吸暢順、自然。
- 身體各部份要保持放鬆。

資料提供：New Image Health & Fitness at The Park Lane Hotel

