

運動前後的伸展運動

伸展運動俗稱「拉筋」，當中的「筋」是指肌肉。運動前稍作拉筋，可以有效熱身，提升肌肉溫度及關節靈活度，為運動作好準備；運動後進行伸展，則可鬆弛肌肉及舒緩運動後的肌肉痠痛，以及保護肌肉及關節。

伸展運動可分為靜態及動態兩種。物理治療師一般會建議運動前作動態伸展，運動後做靜態伸展。

運動前熱身 — 動態伸展 (Dynamic Stretching)

向前行約6至10米，期間進行一連串動作，伸展肌肉。



動作示範 1



動作示範 2



動作示範 3

運動後鬆弛 — 靜態伸展 (Static Stretching)

固定姿勢，原地作一連串簡單動作。



1. 頸部肌肉：每邊各做3次，每次維持15至20秒，伸展至感微痛(Stretching Pain)便可，可放鬆頸部周邊肌肉



2. 肩膊三角肌：左右各做3次，每次維持15至20秒，有助伸展肩膊肌肉



3. 扭腰：左右各3次，每次維持15至20秒，伸展至感微痛 (Stretching Pain) 便可，可減輕腰運動後的繃緊



4. 腰部兩側及背闊肌：每邊各做3次，維持15至20秒



5. 膕繩肌：每邊各做3次，維持15至20秒，注意腰背要挺直



6. 膕內收肌群：每邊各做3次，維持15至20秒



7. 小腿及膕關節：左右各做3次，每次維持15至20秒，有助伸展小腿肌肉、膕屈肌及活動關節，減低阿基里斯腱的張力



8. 大腿及四頭肌：每邊做3次，稍稍伸展至微痛便可，維持15至20秒，可減低四頭肌及膝蓋筋腱的勞損機會

瑜伽的熱身運動

近年盛行的瑜伽，講求肌肉高度伸展，如柔韌度不足，容易扭傷腰部及拉傷肌肉筋鍵。建議練習前先作充足熱身，有助保護經常轉動的腰部、大腿前後肌肉，以及膕部和肩部關節周邊肌肉。



1. 坐直抱膝，左右各3次，每次維持15至20秒



2. 向後拉手，肩部作最大幅度伸展，每邊各做3次，維持15至20秒，如需要可用毛巾協助



不少學術文獻指出，缺乏熱身，受傷機會高於有熱身人士。若平日不常運動，記緊運動前後做足伸展，運動時量力而為，便可盡情享受運動帶來的樂趣。

養和醫院

骨科及運動醫學中心

香港跑馬地山村道2號李樹芬院2樓

電話：(852) 2835 7890

傳真：(852) 2892 7517

E-mail：osmc@hksh-hospital.com

服務時間

星期一至星期五：上午十時至下午六時

星期六：上午十一時至下午三時

星期日及公眾假期休息

物理治療中心

香港跑馬地山村道2號李樹培院5樓

電話：(852) 2835 8685

傳真：(852) 2892 7523

E-mail：physio@hksh-hospital.com

服務時間

星期一至星期六：上午九時至下午五時

星期日及公眾假期休息

如需緊急診治，請致電 本院總機：(852) 2572 0211
www.hksh-hospital.com