

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 民生報 日期 781028 版面 四版

腰痠背痛不用愁！ ①克服惱人的痼疾，專家教您一套簡易的伸展運動。

記者 呂美娟／特稿

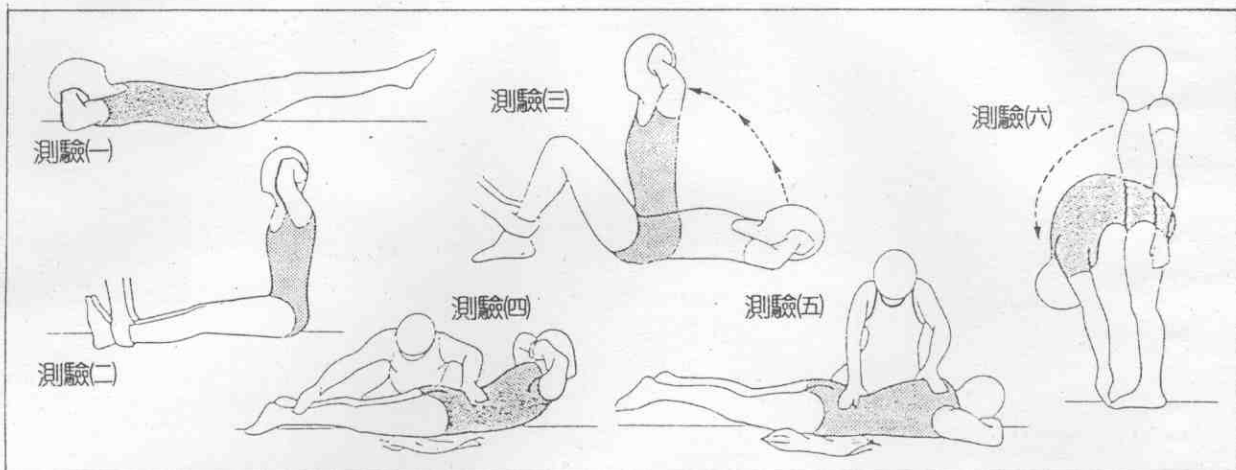
●您曾腰痠背痛嗎？大多數中年以上的人，答案都是肯定的。

因為腰痠背痛是太普遍的現象，也因為百分之八十的致病原因在於肌肉太衰弱或太緊張，1970年代，美國紐約的青年會，在克勞斯（Hans Kraus, M. D.）醫師的協助下，設計了一套為期六週的課程，藉一些看似簡單的伸展運動來消除或減輕頑固的腰痠背痛。

這套名叫「青年會恢復健康的背之道」（the Y's Way to a Healthy Back）的課程，自1974年推出以來，在美國、加拿大、澳洲、日本推廣，並經追蹤調查，發現成效卓著。我國青年會永吉會所所長黃永福最近自美國春田大學研習回國，也準備開始在國內推展。

得到黃永福先生允諾，本報自即日起將逐日介紹這套課程。

在正式展開之前，請先作六個克勞斯—韋伯測驗，以測驗您身體重要肌肉群的強度，到底夠不夠支撐您的軀體。除非您身體正不舒服，



否則人人都能試試這六種測驗。

首先，最好有個朋友或親人在一旁協助；脫掉鞋、襪，換上方便運動的衣服，然後平躺在固定而舒適的墊子上（不要在硬地板上做）。

測驗一——平躺，雙手放在頸後，原本併攏伸直的雙腿緩緩上抬，離地十吋左右，如能維持這個姿勢十秒，就算過關。

這個動作可以測驗出臀部屈肌的力量。

測驗二——恢復平躺姿勢，請人握住你的腳踝，雙腿維

持平直狀態，然後坐起來。這個方法用來測驗臀屈肌和腹肌的力量。

測驗三——再平躺，這次把膝彎曲，腳仍舊要固定好，然後坐起來。

這可測出腹背肌的力量。

測驗四——翻身躺下，下腹部擺幾個枕頭，手還是放在頸後，請人一手放在你的腰上，一手固定住腳後跟上方，然後仰起上身，維持這個姿勢十秒鐘。

這可測出上背肌的肌力。

測驗五——維持俯躺姿勢，枕頭擺好，請人一手按住你

的肩，一手擺在腰上，然後兩腿伸直抬起，維持這個姿勢十秒鐘。

這可測出下背的肌力。

測驗六——站起來，雙腿併攏，肩膀放鬆，下巴靠緊上胸，然後不要彎膝蓋，慢慢向前彎身，看你的中指能不能碰到地板。

這用來測出背部及大腿肌的柔軟度。

如果你做不到六個測驗中的任何一種，你知道癥結在那兒了。根據青年會做的統計，參加「健康的背」課程的學員中，61%做不到第六

項，48%做不到第三項。

假如你患腰、背痛卻能通過這六關，先別得意，克勞斯醫生早就強調過，這些只是最起碼的體適能測驗，全部過關表示你有足夠的肌力和柔軟度，但再做以下要講述的運動將可增進；如果玩其他運動，它不只能使你技藝精進，還能避免運動傷害。

至於那些並沒有腰背痛卻無法通過六項測驗的人，應是體型已超標準了，而且是腰背疼痛的最佳候選人，更應該細讀下文。

