

分類 JW11 來源 大成報 日期 860215 版面：十五版

記者 朱逸寧／報導

黃益亮表示，有關手、臂、肘、腕等部位肌肉的伸展，由於大部份肌肉都跨越兩個或兩個以上關節，當你在伸展某一關節時，也會伸展到另一關節，其步驟如下：

一、推臂過胸式伸展：站立，先把右手搭在左肩膀上，以左手掌心托著右手肘，慢慢把右手肘推向左後肩，直到右手肘接近左肩的位置，或手上臂的肌肉出現緊繃感覺後停止，維持十至十五秒後放鬆，做三次，第三次廿至卅秒，然後換左手臂，同樣步驟。

此部位伸展，也可利用PNF的伸展方式來進行。方法是左手把右手肘推往左肩時，右手肘先出力阻擋左手的推動力量，維持約三至五秒後，放鬆右手肘的力量，以繼續將右手肘推向左肩後。這種方式主要是伸展胸、臂、肩肌肉比較僵硬者，也是肩臂伸展的基本動作之一，最常被棒球、壘球等運動員選用。

二、抓背癢式伸展：站立或坐著。首

先將右手抬高，經過頭部放在後上背，就像平時抓背癢的動作，然後把左手放在右手臂接近肘尖部的地方，輕輕地將右手臂推動，直到右手臂後方的三頭肌及肩後之肌肉出現緊繃的感覺時停止，維持十五秒，至少進行三次，最後一次卅秒，完成後換左臂。此部位同樣也可以PNF的方法伸展。

三、伸臂式伸展：站立，雙手互扣後上舉，置於頭部，手心向天將雙掌向上伸舉，直到前臂及上臂之外側肌肉出現緊繃感覺時停止，維持十至十五秒後放鬆，做三次，第三次卅至四十秒。

四、五體投地式伸展：俯伏在地，一手向前伸直並抓物固定，然後身體向下移動，直到臂、肩及上背部之外側肌肉出現緊繃感覺時停止，維持十五至十八秒後放鬆，做三次，第三次卅至四十秒，然後換另一隻手臂伸展。

## 《⑦始開訓春從害傷動運防預》 展伸之腕、肘、臂、手

五、抓舉式伸展：站立，雙手分別握住捲成圓筒狀的毛巾兩端，手臂伸直向前方舉起，經過頭部至身體的後方，直到前胸及肩部前方之肌肉有緊繃感覺時停止，維持十五秒後放鬆，至少做三次，最後一次卅秒。

六、狗兒迎主式伸展：跪於地上，雙手掌心朝下貼放於身體前方的地上，手肘打直，指尖朝內互對，然後將身體慢慢往後移，此時撐住身體重量的手雙臂，開始經前臂至手肘部位的肌肉都感覺緊繃，停止十秒後放鬆，進行三次，最後一次卅秒。

七、身前抬臂式伸展：右手伸直朝前向上抬高，約肩部高度停止，手掌心朝外，手指向左側，左手把右手手指緊緊拉住，身體側拉以伸展前臂、上臂及肩部外側的肌肉，出現緊繃感覺時維持十五秒，做三次，最後一次卅秒，然後換手。