國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 [illegible] 來源 大成報 日期 860201 版面：十五版

✓ 81-3
123

《②始開訓春從 害傷動運防預》

熱身不等於伸展

記者 朱逸寧／專題報導

說到小學生都會做的伸展操，身經百戰的職棒球員當然是熟得不能再熟。只是，「了解」不代表觀念正確，容易做的步驟，往往被運動員給輕忽，一不小心，伸展不當也會造成拉傷。有些運動員則以熱身代替伸展，以爲全身發熱不僵冷便行了。其實，肌肉發熱不代表拉開，熱身後還是得做伸展操。

中華職棒聯盟醫務組組長黃益亮表示，據他觀察職棒球員，伸展操大家都做，卻是少有人掌握到伸展要訣，且容易忽略短暫休息後再上場之前，也該再次伸展漸漸變回僵硬的肌肉，冬天肌肉尤其容易再變冷。至於再上場的重新伸展，是否需要所有步驟重來，黃益亮認爲，視情況而定，休息時間較長則應該進行全套伸展，即使局部伸展，也該達到伸展三次的原則。

關於伸展方法，目前體育界最流行的是PNF（Proprioceftive Neuromuscular Facilatation）法，黃益亮稱爲「自體感受性神經肌肉誘發法」，優點是可有效伸展肌肉且使肌肉的瞬間爆發力及耐久力，甚至關節的功能及活動角度，有不同程度的提升。例如，第一次伸展的時候，壓下去肌肉到達極限便產生緊繃的抗彈作用。當按壓足夠時間後放鬆，停幾秒鐘再按一次，肌肉已經接受上一次的極限，而產生可以再壓下去的容忍性。所以，黃益亮解釋，伸展操每組肌肉伸展三次的重點即在此，是爲了找到肌肉伸展的極限。



同樣的，進行彎腰伸展操時，第一次若只能雙手指尖著地，停一會之後，第二次或可更彎一些，如此類推下去，每組三次以上，至極限爲原則，肌肉才算眞正被拉開。不過，這種極限可不是無限度，當肌肉出現無法承受的拉痛時就該放鬆，以免伸展過頭反造成肌肉拉傷。事實上，伸展操最重要的是慢慢來，先從最輕鬆的拉度，逐漸達到最緊繃的拉度，讓肌肉慢慢適應，不適合一下子拉到頂。黃益亮說，任何伸展法都有效果，關鍵在於伸展時應該掌握「感覺」的要領，讓感覺告訴你，伸展是否正確。