

《⑨ 始開訓春從害傷動運防預》

害傷部腰防預部臂展伸分充



記者朱逸寧／報導

和第八篇的伸展範圍相同，接下來的四式伸展操也以背部肌肉為主：

五、四分之一仰臥起坐式伸展第二種：和第三式的伸展步驟相同，但不把頭向胸前推，而是推向右膝，做完至少三次的伸展後，換向左膝，一樣也是伸展三次，最後一次緊繃時間為雙倍。

六、下背平壓式伸展：躺下，曲膝，雙手置放後腦，深深地吸一口氣，把氣運往腹部，使腹部緊繃，下背部貼地壓平，維持約十二至十五秒後放鬆，做三次，最後一次約廿五秒。這招平壓式伸展，除了協助腰背肌肉之伸展外，也有增強腰肌力量的作用，對長期腰痛者，也有復健效果，頗管用。

七、上背平壓式伸展：與下背平壓式伸展招式一樣，但吸氣後將上背部向地面壓平，維持八至十秒後放鬆，做三次，最後一次廿秒。

八、轉腰式伸展：仰臥於地上，右膝抬高彎曲約九十度後轉往身體左方，將右腳背放於左膝內側部位，用左手按住右膝外側慢慢往下壓，使腰部向左轉動，直到右腰部及臀部肌肉出現緊繃後停止，維持約十五秒後放鬆，做三次，最後一次增至卅秒。在伸展過程中，頭部保持貼在地面，臉卻轉向右側，右手臂向外伸與肩同高，一樣貼放在地上。如此右腰做完換左腰，臉則轉向左邊。由於本式所伸展的部位集中於下背部，若將曲膝的那隻腳背放到另一隻腳的小腿部位，則伸展力量就接近臀部。臀部及鼠蹊部肌肉之伸展：

黃益亮說，臀部是最重要的運動肌肉之一，但也最容易被忽略，其實臀部肌肉與腰部有一定關聯，充分伸展臀部，可預防及減輕腰部傷害。

一、雙腿交疊式伸展：坐在與膝蓋同高的椅子或固體物上，把右腳抬起放到左大腿上，腳掌垂於左大腿外側，右手放在右膝外側，左手放在右小腿外側，一起將右膝緩緩推向胸部，直到無法推進，然後以右手固定住這姿勢，放鬆左手並移往右膝前方，使左手肘放置右膝外側，右手放鬆，以左手肘慢慢出力把右膝拉往身體左側，直到右臀部肌肉緊繃為止，維持約十六秒，做三次，第三次卅秒，做完換邊。

二、分腿平躺式伸展：先深蹲在地上，接著重心後移至坐在地上，雙腳、小腿保持與大腿後肌接觸，雙腿稍微分開，但雙腳必須併貼在一起，讓上半身慢慢向後倒，直到躺在地上為止。然後雙腿慢慢分開並放鬆，由地心引力及腿的重量讓其分開至極限，維持卅秒後合攏再分開，做三次，對鼠蹊部肌肉伸展很有效。

三、滑壘式伸展：平躺，左膝彎曲，把左膝及左腳放到右大腿及臀部之下，像棒球的滑壘姿勢，然後全身肌肉放鬆，右大腿肌肉緊繃，小腹往上挺，使彎曲的左腿因而往下壓，形成左側鼠蹊及大腿內之肌肉出現緊繃，維持約卅秒後放鬆，再拉緊，做三次，做完換右腿。

四、半躺半跪式伸展：站在膝部高度能負重的固體物前，相距約肩寬，右膝跪在物體上慢慢彎曲，左膝同時也彎曲，直到右側鼠蹊及大腿內側肌肉出現緊繃為止，維持廿至卅秒回直再彎，做三次，然後換腳。

五、打坐式伸展：坐在地上，曲膝，雙腳底互貼，雙手分別放在小腿近腳踝處，手肘則置於大腿上，吸氣，收小腹，然後上半身向前彎下，手肘同時輕壓大腿使之分開，至鼠蹊部肌肉出現緊繃為止維持廿至卅秒後放鬆，再壓，做三次。

六、坐牆式伸展：躺下，雙腿、臀部等全貼在牆上，雙腿慢慢向外側分開，至鼠蹊部肌肉出現緊繃為止，維持卅至四十分鐘，拉三次。

七、跨步式伸展：右腳往前跨一大步，重心同時往前移，左膝彎曲至接觸地面，繼續重心往前，直到左大腿之四頭肌有緊繃感覺為止，維持十五至十八秒，放鬆後再拉，做三次，最後一次約卅至四十秒。另一種伸展方法，是左膝曲到地面時，右腳往右移到肩寬位置，身體重心也往右移，至左大腿內側肌肉緊繃。

八、伏地挺身式伸展：俯伏於地上，雙手撐地慢慢抬身將手肘伸直，到腹部及大腿上端肌肉緊繃，維持十五秒後放鬆，至少做三次最後一次卅秒。