

## 快樂運動、健康生活：part 1 伸展運動

老是覺得自己沒有體力，上班很累、做家事很累、帶小孩很累、上學很累、連假日去玩都很累，但是在家睡覺也是總覺得越睡越累嗎？有上述狀況的朋友們，你是該起而行，積極改變生活型態，提升自己的體適能。

### 甚麼是健康體適能？

如果一個人可以順利進行日常生活、工作，不僅不會感到力不從心，還能有餘力進行休閒活動或者是應付突發事件。我們就可稱他擁有健康體適能。

體適能有四個要素：

一是有氧能力(心肺適能，指的是身體攝取氧、使用氧，以產生能量的能力。)；二是肌肉適能，指的是骨骼肌的肌力與耐力；三是柔軟度，指的是身體關節的活動範圍；四是身體組成，通常以體脂肪佔全身的百分比表示之。

提升體適能的不二法門是適度的運動和均衡飲食。適度的運動可以讓個人

提升心肺功能，就能擁有優良的心肺適能；適度的運動還能增進關節柔軟度與加強肌肉力量；再加上均衡的飲食，控制適當的體脂肪比例，如此一來就擁有健康體適能了。

我們雖然都知道運動的好處多多，但是運動習慣的養成不容易，通常遇到的第一個困難是"沒空"，第二個困難是"不知道如何開始運動"。以往的觀念，運動要持續 30 分鐘以上才有效，讓許多人還沒開始就先打退堂鼓-因為永遠抽不出 30 分鐘的時間，所以就乾脆不運動了。現在推行的觀念是：一次只要 10 分鐘，整天累積運動時間夠久，運動效果也是可以呈現的。目前國內推行的運動量是「**每天至少累積 30 分鐘的身體活動時間，每週累積 210 分鐘。**」就是希望，可以協助以"沒空"而對運動卻步的人嘗試著跨出第一步。

物理治療師設計了涵蓋四肢、腹部與背部等三個部位的 9 個伸展運動與 9 個肌力訓練運動，共 18 式的健康運動操，整套做完約 30 分鐘，只要每天跟著照片中的動作做(還可以一天內分期進行的喔)，就可以學習且養成運動習慣。

## 伸展運動九式

本期將先介紹伸展運動，下期則會介紹肌力訓練運動，運動前，記得以下幾個原則，既能達到最好的運動效果，又能避免受傷。

1. 所有的動作都應該是和緩且放鬆的伸展。
2. 在有被伸展的感覺(輕微緊繃感)之下停留 10 至 20 秒鐘。之後慢慢回到原姿勢，放鬆約 3 秒鐘。
3. 重複相同伸展動作，重複次數：5 至 10 次。



頸部側彎運動：

左手拉住椅座面，右手將頭往右邊肩膀拉，伸展左邊的肩頸部，在有輕微緊繃感時停留 10-20 秒。左右各重複 5-10 次。

(動作中請維持縮下巴挺胸姿勢。)



#### 體側伸展運動：

兩手交握，將手心翻向上，慢慢帶動著身體側彎向左側，在有輕微緊繃感時停留 10-20 秒。左右各重複 5-10 次。



#### 肩關節繞轉運動：

雙手插腰，肩關節向前轉，繞動 5 次；再向後轉，繞動 5 次。反覆兩回。



#### 前側肩胸部伸展運動：

面對牆角，雙手與前臂平貼兩側牆壁，肘部與肩同高，慢慢肩部與胸部向前壓向牆角，感受前胸與肩關節前側的伸展，在有輕微緊繃感時停留 10-20 秒。重複 5-10 次。



#### 大腿前側伸展運動：

右手扶住牆壁，左手將左腳向臀部方向拉，感受大腿前側的伸展，在有輕微緊繃感時停留 10-20 秒。重複 5-10 次。



#### 腿後側伸展運動：

雙手扶牆，兩腳成弓箭步，臀部前推，向後拉開的腿(照片中的左腳)的後側肌肉有緊繃的感覺；動作中維持後側腳跟不離地且後側膝關節伸直；在有輕微緊繃感時停留 10-20 秒，重複 5-10 次。



#### 腰部伸展運動：

平躺，雙手將雙側大腿抱向胸部，感受到腰部的伸展，停留 5-10 秒，重複 5-10 次。

(這個動作也可以是雙手將單側大腿拉向胸部。)



#### 胸腰旋轉運動：

平躺，膝關節彎曲將兩腳板平放床上，肩膀與上半身維持平躺不動，下肢向左搖擺帶動胸腰椎旋轉向左側，在背部有輕微緊繃感時停留 10-20 秒。左右各重複 5-10 次。



#### 脊椎向後伸展運動-手肘眼鏡蛇式：

俯臥平躺，手肘推撐慢慢將頭頸與胸部抬高，直到手肘 90 度彎屈的高度，停留 10-20 秒。重複 5-10 次。