



銀髮族的柔軟運動

一、前言

人體的任何運動都是由肌肉的收縮牽動骨骼或關節而產生的。因此肌肉是身體運動的直接且最重要的器官。人體器官若有適當使用（活動）則發達，不使用則漸退化，甚至萎縮，但過度使用亦會導致傷害或引起機能障礙。器官機能亦會隨增齡而退化，人步入中年後若不注意適當運動則將更加速機能之退化。因此中年以後為預防機能快速退化，維護健康，必須隨個人體能水準從事適當運動。

自從有氧運動盛行以來，為預防成人病（或生活習慣病），維護健康所作的有氧運動都深受推崇。但是近年對運動之功效認為不單是以預防疾病為主要目的，銀髮族為了能享受快樂生活必須有活力，因此更需要有良好的體適能，因而除了訓練心肺功能為主要目的的有氧運動以外，強化肌力與提高柔軟度的運動也被認為是不可忽略的。近年美國、日本等國都強調銀髮族須從事有氧運動、肌力運動以及提昇柔軟度的伸展運動才能強健體適能、自營健康、充滿活力且快

黃彬彬／輔仁大學體育系教授

樂的良好品質的生活。此三種運動組合形成的運動稱為 Wellbics（竹島2000）。

與柔軟度有關的因素，除了關節本身的結構外，肌肉、肌腱、韌帶的彈性亦有關係。柔軟度好則關節的可動範圍較大，肢體的彎曲、扭轉、伸展都比較輕鬆自如，因此身體運動較靈活，也可以有較佳身體運動表現，亦可預防運動傷害。是提昇柔軟度的理想方式之一從事伸展運動。

二、伸展運動的功效

人體常維持同一姿勢，或常有不良姿勢習慣時將加重特定部位肌肉的負擔，而這些肌肉則在同一長度下維持著收縮狀態，常反覆如此狀態，肌肉即出現繃緊、僵硬、疼痛等不舒適狀態。適度的伸展運動可使僵硬的肌肉放鬆恢復正確長度也可使肌肉做正常的收縮、弛緩動作，亦可得以放鬆心情，調整身心緊張。因此若有規律地使伸展運動成為日常生活之一部份將可有如下效果：Anderson (1981)。

一、緩和肌肉緊張繃緊，使身心輕鬆。

二、促進血液循環。

三、擴大關節可動範圍，增強肌肉彈性，改善肌肉適能，預防運動傷害。

四、加強協調性，使身體運動圓滑動作順暢。

五、伸展身體各部位的時候，由於精神注意力會集中於該部位，因此可瞭解自己全身的狀態。

三、伸展運動的正確方法

伸展運動是任何人都可以很容易學習的運動，但方法必須要作得正確才能達到預期的目的，也可以避免運動傷害。

一、靜態伸展運動與動態伸展運動

伸展運動可分為靜態伸展運動 (static stretching) 與動態伸展運動 (dynamic stretching) 兩種。做伸展運動時宜把意識集中在要伸展的肌肉群上緩慢伸展而後維持該伸展姿勢一段時間，如此伸展稱為靜態伸展。身體做快速彈振動作或加諸外力加重拉長的伸展稱為動態伸展。動態伸展可能引起伸展反射使肌肉疼痛或使肌纖維發生裂傷，由於裂傷，肌肉的彈性逐漸減弱且可能在肌肉內形成瘢痕，最後導致肌肉變硬。動態伸展因有如此危險性應避免。要使繃緊、僵硬的肌肉柔軟，恢復正常狀態是需要一段時間的。以正確的方法實施靜態伸展運動，將可安全地達到提高柔軟

度、改善肌肉適能，促進健康的目的。

二、輕鬆型伸展與發展型伸展

Anderson(1981)把伸展運動分為輕鬆型伸展與發展型伸展兩過程進行以防傷害。剛開始實施伸展運動時以靜態伸展把意識集中在要伸展的肌肉群緩慢伸展到略感拉緊的位置，然後在該部位維持約10~30秒鐘，此時只要身體放鬆地吸引力會自然地繼續伸展它。在維持該姿勢的時候原來繃緊的肌肉會逐漸緩和輕鬆若仍感覺肌肉繃的很緊，可以稍微縮短伸展長度以較輕鬆的伸展長度維持伸展運動。如此伸展稱為輕鬆型伸展。熟練輕鬆型伸展運動之後仍以靜態伸展逐漸進行至發展型伸展。所謂發展型伸展只是把伸展程度比輕鬆型拉長一點，仍然只是伸展到有輕度拉緊感覺為止，然後在該部位維持約10~30秒鐘，發展型伸展可更提高柔軟度與肌肉適能。

在進行伸展動作時注意不可以閉氣，宜緩慢吐氣。伸展動作不可以拉過頭或拉到疼痛。維持伸展姿勢時間亦可適度自行調整。以正確的方法實施的輕鬆型伸展運動與發展型伸展運動都不會引起伸展反射，也不會有疼痛感。以如此程序實施伸展運動可將柔軟度與肌肉適能逐漸改善而提高到個人能力上限水準。

四、銀髮族的健康伸展運動



柔軟度不只是運動選手為了提高運動表現需加強的重要體適能，也是一般人之健康體適能之一。銀髮族若勤做伸展運動，可提高因運動不足或增齡而退化的肌肉之柔軟度與肌肉適能。肌肉柔軟度增加可擴大關節的可動範圍，肢體活動可較輕鬆，身體運動也較靈活（平林2000）。銀髮族因肌力退化、反應較差，小小的不協調動作亦可能受傷或跌倒造成骨折或其他嚴重傷害的情形屢見。伸展運動不但可改善柔軟度與肌肉適能，預防跌倒受傷，亦有益於肩頸僵硬、腰酸背痛以及其他關節、肌肉等的疼痛（竹島2000）。以下介紹一些適合銀髮族之伸展運動，銀髮族可選擇適合自己的運動，以前述之方法實施安全的伸展運動。最好是每日早晚實施兩次，也要顧慮到全身肌肉都要活動。身體柔軟度是有個別差的，因此宜以自己的能力最大限內實施，且要注意翌日不會有疼痛或疲勞地逐漸增加反覆次數及負荷。特別是養成早晨起來時在床上做一些伸展運動再下床的習慣，不但可使精神清爽，身體活動敏捷靈活，亦可預防無意中之傷害。腿肌力較差者可選擇坐姿或臥姿運動，或扶持椅子或牆壁以防跌倒。

五、結語

人體器官機能因運動不足或增齡而退化，適當的運動可緩和因增齡的機能退化，有益健康之維護。柔軟度是健康體適能之重要因素之一，良好的柔軟度表示肌肉、韌帶的彈性較佳、關節可動範圍較大，因此身體運動較靈活、敏捷，以正確的靜態伸展運動可提高銀髮族的柔軟度與肌肉適能，緩慢因增齡的機能退化，有助於銀髮族的生活品質之提高以及跌倒傷害之預防。銀髮族應隨個人的體能水準每日實施適當的健康伸展運動，使之成為日常生活之一，但切記運動的安全性，避免超負荷的運動。

參考書籍

- 竹島伸生(2000) 今日健康 日本NHK 2000・4, 10~12
- Anderson B(1981) STRETCHING Training Journal Japan 1981・11
- 竹島伸生(2000) 今日健康 日本NHK2000・12, 12
- 平林冽(2000) 今日健康日本NHK2000・4, 65
- 竹島伸生長(2000) 今日健康 日本NHK2000・4, 10~12
- 卓俊辰(1986) 體適能 台灣師大體育學會 1986
- 黃彬彬(1990) 運動生理學 正中書局1990・12.

一、立姿健康伸展運動



圖一、1
背貼牆站立，兩掌
貼牆緩慢用力推



圖一、2
自1姿勢以四秒鐘兩臂前平舉 90°
緩慢還原，休息四秒再反覆五次。



圖一、3
掌心向下約4秒時間
開臂側平舉。緩慢還
原休息4秒。反覆五
次。掌心向上同做。



圖一、4
兩臂自體前方緩慢
上舉至耳後方再緩
慢還原。反覆5次。



圖一、5
兩臂伸直自後向
前繞環五次，反
方向同做。



圖一、6
兩臂垂下於體側，
肩峰觸耳感覺肩胛
骨上下動。



圖一、7
兩手觸肩以約4
秒時間將兩手移
至胸前接觸停4
秒再緩慢還原。
反覆五次(伸展
肩胛肌肉)



圖一、8
姿勢同7兩肘向後往中間
移。停4秒後緩慢還原。
反覆五次。(縮短肩胛骨
肌肉)



圖一、9
放鬆頸部，頸部前彎、後彎
、左右側彎、左右轉。每次
運動時間約2秒。



二、地板上健康伸展運動



圖二、1
伸展上臂部分兩臂外側、掌心向內，圓背、一邊吐氣一邊兩臂前伸約4秒，放鬆4秒。反覆五次。



圖二、2
伸展上臂與兩臂內側要領同上、唯手背向內。



圖二、3
伸展胸與肩前。掌心向內。擴，將肩胛骨拉向中央，兩臂向後伸展，要領同上。



圖二、4
伸展股關節。屈膝合足掌，兩手抓足尖，膝盡量接近地板體前彎4秒，放鬆4秒，反覆五次。



圖二、5
伸展小腿、跟腱兩手抓足尖向前脛方向拉4秒放鬆休息4秒，反覆五次。



圖二、6
伸展腰兩腿伸直，右足置左足上，左手扶右足，右手置於背後地上身體向後扭轉。



圖二、7
伸展大腿前面肌肉右臂屈肘置於地上支撐右傾上身。左手抓住左足尖往後半拉(不可往上拉)



圖二、8
伸展背肌直膝坐地兩手置腹前。邊吐氣。全身放鬆、利用上身重量緩慢前傾，停止4秒。上身抬起還原時吸氣。



圖二、9
伸展背與腰仰臥屈膝，兩臂抱膝沿著脊柱前後滾動。



圖二、10
伸展膝後方肌肉直膝坐地，膝盡量伸直緩慢由腰前傾(吐氣)保持此姿勢停4秒。再緩慢起身。



中心論是夏



圖二、11

橫躺緩慢抬高上方腿。停止4秒再緩慢放下。訓練腿與臀外側肌肉。反覆10-15次(無法做多次時可隨自己能力做)高度不可過高,20cm左右為宜。



圖二、12

扭轉腰全身放鬆仰臥兩臂側平放。左足跨過右足,左足內側觸地,肩不可離地,目視右方扭轉腰,吐氣停止4秒。換邊各做五次。



圖二、13

強化背肌

兩腿無法同時提高則可不抬高腿。上身離地後停止4秒。反覆五次。



圖二、14

加強股四頭肌

仰臥,右足立膝,左足尖朝向身體腿抬高約20cm停止4秒(停的越久,效果越好)。10-15次再換足同做。



圖二、15

強化屈膝肌群

兩足伸直,伏臥兩臂屈肘觸地,自大腿關節提高腿的感覺,提高腿約20cm。

三、椅子上坐姿健康伸展運動



圖三、1

加強股關節內側肌力
在椅子上把大一點的靠墊夾在兩腿間慢慢用力夾緊+停止4秒放鬆休息4秒再反覆15次。



圖三、2

強化股四頭肌足尖向身體直膝腿抬高，停十秒，再慢慢放下，一隻腿反覆10~15次。



圖三、3

伸展腹 腰肌肉

- 1、吸氣目視斜上方展開兩臂擴胸。
- 2、吐氣。全身放鬆還原坐姿。



圖三、4

伸展腹、背肌肉

- 1、雙手胸前交叉一邊吐氣，扭轉身體目視後方。
- 2、一邊吸氣上半身轉回原位。
- 3、換邊同做。



圖三、5

伸展腰、臀肌肉

- 1、兩手扶膝一邊吐氣一邊把膝拉向胸部。
- 2、一邊吸氣一邊把膝伸開至足著地。
- 3、換足同做



圖三、6

強化大腿肌力

- 1、兩手扶椅一邊吐氣一邊，一邊緩慢抬高大腿。
- 2、一邊吸氣，慢慢把腿放下。
- 3、換邊同做