

伸展運動 + 自我伸展治療 課程介紹



黃穎前 Vincent WONG

專業體適能導師 PCFI

伸展導師 Stretching Instructor

伸展治療師 Stretching Therapist

英國皇家公共衛生協會院士 FRSPH

伸展運動的好處

- ◆ 伸展運動 (拉筋) 能柔化過緊的肌肉、筋腱和關節，減輕關節受壓和損蝕
- ◆ 促進血液和淋巴液 (血氣) 流動暢通，驅除頭痛、靜脈曲張，改善手冰腳冷
- ◆ 擠壓關節囊，促進關節液流通，滋養關節
- ◆ 更換軟組織 (筋腱、肌筋膜) 內體液，促進新陳代謝，加快修補
- ◆ 減輕肌肉不平衡拉力所帶來的體態變形和傷害 (例：脊柱側彎、高低膊、假長短腳)
- ◆ 運動後伸展，能加速排走肌肉中的乳酸
- ◆ 保持身體靈活狀態，提高生活質素
- ◆ 活化肌肉、肌腱，和神經線，讓其處於柔軟、靈活、年輕狀態
- ◆ 加強各區血液和淋巴液 (氣) 流通量，改善手腳冰凍、靜脈曲張
- ◆ 逐一伸展各關節，讓其達到最大的活動角度 (range of motion)
- ◆ 預防局部性肌肉萎縮、髖關節骨枯、坐骨神經受壓
- ◆ 提升睡眠質素
- ◆ 達到養生效果，提高生活質素



自我伸展治療

- ◆ 認識身體各區痛患成因，及預防方法
- ◆ 用正確態度去面對和管理痛楚
- ◆ 透過伸展動作去清除增生的疤痕纖維
- ◆ 重新活動僵硬了的關節
- ◆ 利用伸展和按壓手段去排出及更換存於肌筋膜、肌腱，和軟組織內的發炎體液
- ◆ 輔以復康運動，令受傷組織加速復原

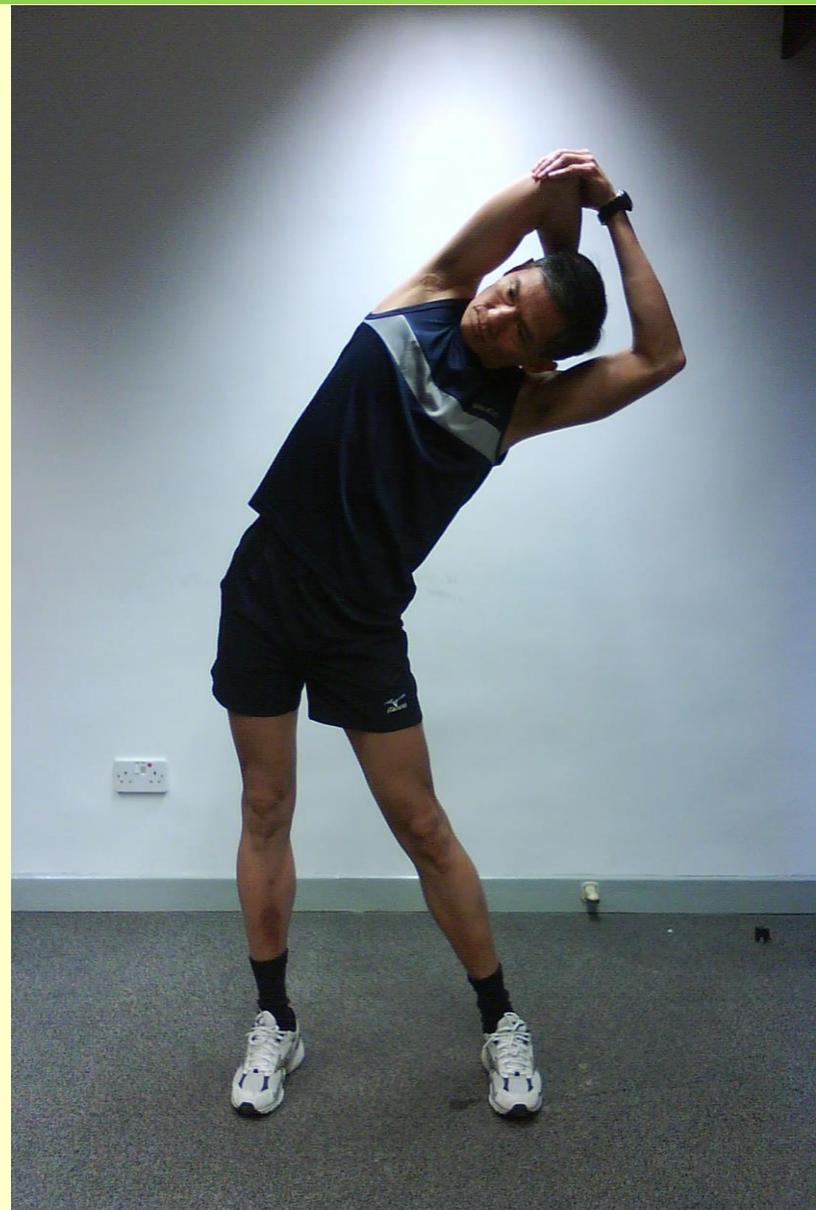


拉筋方法

- ◆ 寒冷時，最好先熱身
- ◆ 用力要漸進，不可突然發力
- ◆ 強度也要漸進，不可勉強
- ◆ 運動前預熱或保健用途 - 拉肌肉每次不少於10秒
- ◆ 運動後鬆弛肌肉 - 不少於30秒
- ◆ 筋腱 - 每次不少於3分鐘
- ◆ 運動後，肌肉最暖和時做伸展，是最有成效
- ◆ 初學者首次拉筋後，肌肉可能會感到酸痛好幾天
- ◆ 拉筋所產生的疼痛感覺，會隨著拉筋的次數減少
- ◆ 骨折、手術後三個月內不宜拉筋



拉筋知多少？



拉筋知多少？



伸展運動示範(頭部)



伸展運動示範(手部)



伸展運動示範 (腰部)



伸展運動示範(腳部)



祝君健康

謝謝！

THANK YOU!

