



跟專家學拉筋

推介 9090 拉筋法，這是一套雙腿屈曲 90 度角的拉筋運動，有多種變化，亦可配合鴿子式加強拉伸效果，助你從身體靈活度入手，增強跑步效率，亦適合熱身、運動後放鬆、舒緩久坐繃緊。

9090

做法：先將一邊大腿外側貼地，大腿與小腿成直角 90 度；另一邊腳同樣成直角 90 度，向後平放，大腿內側貼地【圖 1】。

姿勢：上半身保持自然挺直，伸長脊椎。

貼士：如無法坐直，可把瑜伽磚放於前腳盆骨下方。

9090 向前式

做法：雙腳保持 9090 姿勢，上半身緩緩向下摺【圖 2】。

姿勢：盡量用腹部靠近大腿。

貼士：保持膝蓋貼緊地面。留意上身向下摺時不能「寒背」，嘗試拉長脊椎。

鴿子式(Pigeon)

做法：前腳放置椅子 / 層級上方並將小腿平貼表面【圖 3】，後腳嘗試發力向後蹬【圖 4】，轉換至鴿子式。

姿勢：背部要直，伸腳要完全伸直。

貼士：可強化髖關節穩定性及活動幅度，增強跑手後蹬及提腿能力，提高步幅效率。



圖 4



圖 3



備戰渣馬的你，相信都會知道，訓練唔止係跑步，熱身拉筋跑姿同樣重要，有運動表現訓練中心教練教路「高效跑姿」與「科學拉筋」，讓大家開啟高效練跑新境界，在長距離中保持狀態，長跑長有。

AQ Strong 運動表現訓練中心的體能教練 Coach Stanly 指出，現在很多人都有跑步的習慣，但長跑對跑姿的要求有所不同。

Coach Stanly 解釋說：「首先我們要了解長跑的特色，是要在長時間內不斷重複同一動作，所以每一步的力量傳輸都非常重要。而我們身體的力量傳輸，全靠靈活度（Mobility）和穩定性（Stability）來維持。」

正因如此，備戰長跑時，不妨將重點放在鍛煉靈活度和穩定性，效果可能令你喜出望外。Coach Stanly 續道：「如髖關節和腳腕比較靈活，亦即關節活動範圍較大，便能更有效地將跑步時身體扭動旋轉的力量，傳遞到上下肢部位，踏步、離地的動作也更平穩。有了更好的力量傳輸及吸震能力，抬腿更輕鬆、步幅效率提高，同時又能減少身體部位承受過多壓力，有助提升表現、同時減少受傷風險。」

至於提升身體的靈活度和穩定性的是「科學拉筋」，針對指定肌肉的拉伸運動，

從肌肉層面增強靈活度，加強肌力的控制。對長距離跑手來說，主要的伸展位置有大髀、內胯與髖屈肌群；需要啟活的肌群是梨狀肌（Piriformis）和臀大肌。Coach Stanly 說：「梨狀肌是一塊臀部深層肌肉。長期久坐或運動量過大，很易令梨狀肌過分繃緊。我們可從不同角度拉伸梨狀肌，放鬆、強化臀部及髖關節肌群，改善活動幅度，重啟下肢爆發力。」



圖 1



圖 2

全港首個健步足球運動場落成

有見本港足球練習場地供不應求，而較為適合健步足球（Walking Football）使用的五人足球場需求亦有增無減，香港中華基督教青年會（YMCA）獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，翻新及改建位於油麻地窩打老道 23 號 YMCA 九龍會所天台原有的閒置網球場為「香港中華基督教青年會—賽馬會多功能運動場」（下稱多功能運動場），是全港首個以健步足球為主題的運動場。

為了令多功能運動場更迎合金齡人士的運動需要，「YMCA—賽馬會健步足球計劃」與金齡會員共同設計球場的主題、外觀及設備。多功能運動場不但可以踢健步足球，當中亦加入多功能戶外體適能運動區（適合拉筋、踏步、來回跑等），方便金齡人士鍛煉；鮮明的球場劃線，讓金齡人士更容易投入於球賽之中；球場外側牆壁和圍欄的設計，亦帶有運動元素特色。除了金齡人士，不論男女老幼，都可

以在運動場內進行不同的運動，包括小型籃球、手球及巧固球等。

開幕典禮日前於 YMCA 九龍會所舉行，活動當日邀請了「YMCA—賽馬會健步足球計劃」學員率先參觀新場地及進行試玩。現年 64 歲學員吳先生表示：「新場地畀我哋有一個地方多練習健步足球，以保持身體健康；體適能運動區嘅設計亦提醒住我，踢波前必須做足熱身，減輕受傷機會。」



■ 多功能運動場迎合金齡人士的運動需要。