

登山健行伸展動作(熱身篇)

弓步伸展

雙腳與肩同寬，一腳向前踏出成弓步，保持身體重心垂直，直至後腿有拉扯感，維持8-10秒後換腳，可重複2至3組。若想增強效果，後腳可以由膝下壓打開髖關節，亦可以舉高與前腳同邊的手臂側向另一邊，同時拉伸側腹與上臂肌肉。



股四頭肌伸展

單腳站立，手可以扶住牆壁或椅子維持身體平衡，另一隻腳向後彎曲，用手從後面抓住腳踝或腳背，將腳跟拉向臀部直至大腿前方有拉扯感，並將兩側大腿盡量保持平行，收緊膝蓋向下垂直指向地面，同時挺胸收腹將核心微微收緊及後傾，增強大腿前方的拉伸感，維持8-10秒後換腳，可重複2至3組。



腳繩肌伸展

此動作主要目的是拉伸大腿後方的腳繩肌，亦可同時伸展小腿肌肉。站在穩固的矮凳或椅子前，將單腳腳跟放於椅面，腳尖朝上。保持骨盆與背部中立挺直，身體微微前傾，直到感受到大腿後側有拉扯感，維持8-10秒後換腳，可重複2至3組。



長椅箱式深蹲

此動作是針對下肢關節及肌肉的熱身，首先背對長椅站立，雙腳打開與肩同寬。臀部向後坐如深蹲姿勢，輕觸椅面後隨即站直，進階動作可以單腳進行，每隻腳8至10次後換腳，對大腿前側股四頭肌及後側的腳繩肌皆可帶來刺激。



收操篇

半跪姿股四頭肌伸展

此動作可深度拉伸股四頭肌，首先呈單膝跪姿，後腳膝蓋可加軟墊緩衝。身體保持挺直，後腳膝蓋彎曲，將腳跟拉向臀部，前腳同側的手可舉高維持平衡。此動作能伸展髖屈肌，但切記骨盆需保持垂直，不要拱腰或過度前傾，維持1分鐘後換腳。



坐姿脊椎扭轉伸展

這是有效放鬆臀大肌、臀中肌、下背部及大腿外側（髂胫束）的動作，首先坐於地上，雙腿向前伸直，將一側腳跨過另一側的膝蓋，腳掌平貼地面。將另一側的手臂肘部抵住曲起的膝蓋外側，利用手肘與膝蓋互相推擠的力量，將軀幹向後方緩慢扭轉直至有拉扯感，另一隻手撐在身後地板以維持平衡，維持1分鐘後換腳。



■山路常有巨石等造成高低差，熱身時打開髖關節有助攀爬行進。



登山健行難度有高有低，但無論距離長短，登山前的熱身都相當重要。不過，熱身並不是拉拉筋、手臂腳踝轉一轉便完成，香港超馬跑手袁允灝 (Isaac) 就強調，登山前的熱身不僅是喚醒身體肌肉、增加筋鍵柔韌性，更是延長運動狀態的關鍵，若熱身草草了事，不僅增加受傷風險，亦可能影響體力消耗與運動表現。

圖、文：郭思華

行山熱身步驟

動靜動 頭到腳

不少人心目中的熱身，就是運動前轉一轉肩膀、手腕、腳踝，壓壓腿或者拉一下手臂等伸展運動，但在身體未準備好的狀態下突然進行伸展，不僅效果可能大打折扣，更可能引致受傷。Isaac指：「身體從完全靜止狀態到適合投入運動，需要逐步喚醒肌肉，讓身體與大腦都準備好承受高強度活動。尤其是平常不太運動或者體能不足的人，充分的熱身不僅可以令人更快進入狀態，亦可以更『襟行』，在急行時亦能減少抽筋、體力不支的風險。」

日常「跑山當食生菜」的Isaac，亦分享他在練跑前的熱身步驟：「熱身可分為三個階段，我總結為『動、靜、動，頭到腳』，整套熱身約30分鐘左右。首先進行3至5分鐘的慢跑、開合跳等全身活動的動

作，讓身體微微發熱出汗，之後從頸部、肩膀、手臂、腰腿順序進行靜態伸展。由於跑山或登山健行使用最多的是腿部肌肉，尤其是髖關節要盡量打開，增強發力及步幅，所以伸展後我會再進行跑手常用的熱身組合『馬克操』，讓腿部關節與肌肉適應運動的節奏、強度與協調。若是跑步訓練，在動態熱身後我會再找一段斜路進行上下坡的衝刺跑，若是登山健行人士，則可於梯級作踏步練習，讓身體逐步習慣。」

完成健行路程後，Isaac亦提醒山友緊記進行收操 (Cool down) 活動：「運動完結後可以保持慢跑或慢走約10分鐘，讓心率慢慢回落，然後可以進行靜態伸展，每個動作維持1分鐘左右，亦可以按摩球、

按摩槍或按摩滾筒進一步放鬆肌肉。同時亦可飲用補給品補充能量，最方便如便利店能買到的朱古力奶，就是最好的補充品。」

■熱身後半段可加入衝刺練習。

