



游泳簡易伸展操（俗稱拉筋）



黃清皇

一、伸展操的意義：

本校游泳館修建完成開放迄今，愛好游泳運動的同學及同仁日愈眾多，此一現象非常可喜。但泳者入水前之伸展操均有未當，非但影響練習成效且嚴重威脅自身安全，應予重視。茲簡述於后以供愛好者參考。

伸展操對初學者或具相當熟練技術者而言，都非常重要，意即入池前務必要作充份的伸展運動，而綜觀在本校游泳池內，很少看到先作適度的伸展操再下池者，少數人作了，但是大多作得不對或過與不足，以致入池游泳時發生不協調、不順暢，更或在很短時間內立即「抽筋」肌肉拉傷，不得不停止運動。多數人不知道游泳前作伸展操的意義，更有的認為是不必要的作為，而有些人認為只是要藉各種激烈的動作而使溫上升即可，因此常見下水後身體發冷、不適或因汗流夾背以至精疲力盡而無力游泳的情況。事實上伸展操的真正意義是在使泳者入水前身體各部肌腱群、關節充份達到伸展、放鬆，並促使體

溫稍稍增高而達到增加身體「柔軟度」的目的，因為柔軟度是游泳運動最需要講究的身體條件，有良好的柔軟度不僅可免除受傷的疑慮，更能充份發揮身體機能而提升其效果及成績，進而得以享受游泳運動的益處與樂趣。

二、作伸展操之原則：

作伸展操之前，建議您先步行幾分鐘，這將有助於身體的血液循環（在冬天尤其需要）。至於在天熱的時候或身體已有相當活動的情況下，伸展操直接作就可。

茲將十二項伸展操介紹如下，每項都有詳細的動作說明，如果予以精簡，還可濃縮為六項。但無論如何，作這些伸展操的時候，一定要以適合個人的程度施為。每次伸展大約維持二十至三十秒。每一項動作都配合圖解，了解其目的、起始姿勢和動作要領等。用力的程度可區分為輕、中、重三種，而反覆的次數約三~五次。剛開始實施時，先嘗試用力較輕、反覆次數少的運動量，然後視適度狀況再逐漸增

加負荷。

請記住，作伸展操一定要避免身體快速彈振的動作或強迫身體作一些過分不自然的動作。假如您很久都不曾運動的話，要使身體繃緊的肌肉、關節能完全伸展開，是需要有一段時間的。千萬別急！以舒適的用力程度來作，更能夠達到我們所需要的——身體變得更柔軟靈巧的境地。

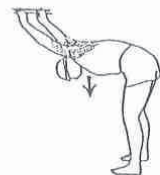
三、簡易伸展操舉例：

1. 伸展肩膀（圖一~三）：

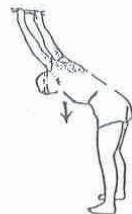
目的：鬆馳和伸展肩部關節與肌肉。
預備姿勢：雙腿分開與肩同寬，手前平伸扶住固定物或牆壁欄杆。

動作：肘關節不要彎曲，以肩膀為中心，上身逐漸往下壓，如圖一所示

另外，也可像圖二所示，將手的位置擺放在較高的地方，這樣伸展的部位可以擴大至上背，對於久坐辦公桌而有駝背現象的人，這種伸展肩膀和上



圖一、伸展肩膀
(手的位置較低)



圖二、伸展肩膀
(手的位置較高)

背的動作，會令人覺得很舒適放鬆。圖三是由下往後上方式的肩關節伸展。以上這種方向的肩膀伸展是改善肩關節柔軟的主要活動方式。

附註：開始階段採行較短伸展時間與較少反覆次數，視情況逐漸增加。

2. 坐姿扭轉（圖四）：

目的：伸展背部、臀側及肋間部位。
預備姿勢：坐於地面，右腿平伸，左腳置於右膝外側，左手撐住背後地面，使身體不至過分後傾，右手肘置於左膝外側。

動作：右肩與頭部儘可能向左邊轉，同時，右手肘徐徐用力將左膝推向右側，如此左右兩邊交替實施。



圖三、伸展肩膀
(向後上方)



圖四、坐姿扭轉

3. 立姿轉體（圖五）：

目的：放鬆伸展背部肌群。
預備姿勢：兩腳分開與肩同寬，背對牆而立，腿跟距牆大約五十公分。



動作：兩腳掌穩固地貼緊地面，以頭引導上半身向左旋轉，並試著以雙手去接觸左後方的牆壁，此時雙手可對牆施力，以便上半身向後旋轉的程度增大。左右兩側交替實施。

4. 體側伸展 (圖六)：

目的：放鬆和伸展兩側肌肉群。
預備姿勢：雙腿分開與肩同寬，右手臂正上舉，掌心向內側，另一手臂扶住腰側。

動作：下肢站穩，身體向左方向側彎。上舉的手臂越過頭頂上方，向側彎方向盡量伸展，維持靜止姿態二十~三十秒，再恢復原來姿勢。左右兩側交替實施。



圖五、立姿轉體



圖六、體側伸展

5. 仰臥腿側擺 (圖七)：

目的：伸展腰側、下背旋轉肌及骨盆部位肌肉群。
預備姿勢：身體仰臥，兩腿伸直，手置於體側。

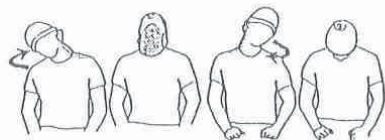


圖七、仰臥腿側擺

動作：左膝關節彎曲成九十度，擺在右腿外側遠端，以右手扣住左膝外側向右上方向牽引。左邊肩膀保持平貼地面。如此左右兩側交替實施。

6. 頸部繞環 (圖八)：

目的：伸展放鬆頸部肌群。
預備姿勢：採坐姿或直立姿勢，身體保持正直，肩膀盡量放鬆。
動作：頭部先偏向一側，以相當緩慢的速度轉向後面，再由另一側向前。向相反方向以同樣方法繞回。如此反覆。



圖八、頸部繞環

7. 下背伸展 (圖九)：

目的：放鬆和伸展下背、臀部及腿側肌群。
預備姿勢：身體仰臥，兩腿伸直。
動作：左腿彎曲，讓雙手抱住膝蓋下

方，盡量向胸部牽引。當到極限位置時停留一段時間。如此左右兩腿交替實施。

8. 手臂伸展 (圖十)：

目的：伸展手臂肌群。
預備姿勢：採坐姿或立姿。
動作：手臂伸直，手指交錯夾住，手掌外翻朝前，徐徐用力往前推出，使手臂感覺繃緊。



圖九、下背伸展



圖十、手臂伸展

9. 前分腿與側分腿伸展：

(1)前分腿 (圖十一)：

目的：伸展下背部、臀部及腿部肌肉
預備動作：兩腿盡量前後分開，前腿彎曲使靠近胸部，後腿儘量向後伸直。雙手置於前腳兩側。
動作：腿儘量前後分開，上身徐徐下壓，保持靜止一段時間，再放鬆。左右腿前後交換實施。



圖十一、前分腿伸展

(2)側分腿 (圖十二)：

目的：伸展腿內側及下背外側肌群。
預備姿勢：採坐姿，兩腿分開向前側伸直。
動作：上身慢慢向右腿方向下壓，必要時以手扣住腿底，維持靜止姿勢二十~三十秒，再放鬆。換另一邊施作。



圖十二、側分腿伸展

10. 直立式與抬腿式腿後肌伸展：

(1)直立式 (圖十三)：

目的：伸展大腿後側與背部肌群。
預備姿勢：身體直立，膝蓋略微彎曲。
動作：上身慢慢的往前下彎，以手抓住腳踝幫助身體前彎。當彎至極限，保持靜止一段時間，此時注意要有緩和的呼吸，千萬不能閉氣。而兩腿始終保持微微彎曲的狀態。如此反覆施作。

(2)抬腿式 (圖十四)：

目的：伸展大腿後側與背部肌群。
預備姿勢：將一腿上抬置於桌緣或椅背上，腿尖朝上。
動作：身體向正前方下壓，直到上抬



的腿後側肌肉覺得繃得相當緊為止。施作這個動作時應小心，以免造成肌肉拉傷。同一腿反覆伸展幾次後，再換另一腿施作。



圖十三、直立式腿後肌伸展



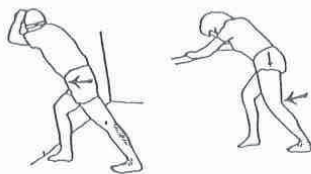
圖十四、抬腿式後肌伸展

11. 小腿與脚跟腱伸展 (圖十五) :

目的：伸展小腿肌肉以及脚跟腱。

預備姿勢：距離約一隻手臂的長度，面對牆壁站立，雙腿前弓後箭相距一步，腳掌全部平貼於地面。

動作：首先，手掌撐在牆上，手肘逐漸彎曲使身體前移。動作過程中，軀幹和後腿都保持成一直線，後脚跟始終不離地。當頭部接近牆壁時，小腿肌肉與脚跟腱會感到因被伸展而繃緊。維持這種姿勢一段時間後再放鬆後腿。接著，作類似的動作，不同的祇是將膝蓋微微前彎而已，如此可以使脚跟腱受到更大的伸展。左右兩腿交替實施數回。



圖十五、小腿與脚跟的伸展



圖十六、大腿前側肌肉伸展

12. 大腿前側肌肉伸展 (圖十六) :

目的：主要伸展大腿前側的四頭肌，附帶伸展肩部及胸部肌肉群。

預備姿勢：身體靠牆站立，右手撐住牆保持身體的平衡，右小腿向後上彎曲，以左手握住腳背。

動作：左手將彎曲的右腳盡量往後上拉，直到大腿前側的肌肉繃得相當緊為止。注意，身體一定要保持垂直於地面才行。兩腿交替施作。

上述十二項基本伸展操，組合頗為週全，施作起來既完全又容易。然而，有時沒那麼多的時間，或不想作完全部動作，

則建議您至少施作六項，以避免發生運動傷害，我們稱之為「六項簡易伸展操」，動作名稱為：

- ①伸展肩膀
- ②立姿轉體
- ③前分腿與側分腿伸展
- ④小腿與脚跟腱伸展
- ⑤腿後肌伸展
- ⑥大腿前側肌肉伸展

祇要稍為注意便會發現以上六項動作都是以身體站立的姿勢來完成的，這的確是方便多了！不過，如果可能的話，應該作完全套十二項基本伸展操，效果會更好。

四、伸展操應注意事項：

- (一)為了避免發生運動傷害，運動之前一定要以伸展操作為熱身運動的方法。
- (二)伸展操的施作，以前述所介紹的十二項基本動作為例，動作要領和程序一定要按說明，並注意被伸展部位的感覺。
- (三)每項伸展操的動作一定要緩慢而平穩地施作，為了防止過度伸展，快速彈振的動作應該避免。
- (四)每項靜性伸展動作，當伸展至極限位置時，應當停留二十~三十秒。
- (五)絕對不要過度伸展。只要所伸展的部位覺得繃得相當緊而有輕微疼痛

