

踏入5、6月，天氣熱，足球更熱！世盃效應下，相信不少球迷也會技癢落場，踢下衛生波，但在高溫下進行劇烈運動，體力消耗大，肌肉易疲勞，加上過度出汗，很易令體內的電解質不平衡，隨時抽筋收場。想踢得盡興？除了在開波前做足熱身，閒時不妨多做強化肌肉的鍛煉動作，自然可防患於未然。

撰文：江蔚賢 攝影：盧展程 鳴謝：中國香港體適能總會行政總監黃永森、劉軒宇教練

阻力訓練 提升下肢耐力

其實，不論踢波、跑步抑或行山，若事前未作準備，均有可能出現抽筋情況；而通過鍛煉肌肉，對防止抽筋大有幫助，特別有利於經常行山和跑步人士。中國香港體適能總會行政總監黃永森（Sam）說：「每當我們蹬腿時，肌肉會呈收縮狀態，若長時間活動該組肌肉，很易引致肌肉痙攣（即抽筋）。一般人都忽略鍛煉肌肉的重要性，適量進行低強度阻力訓練，能提升下肢及腰腹的肌耐力，提升肌肉持久收縮的能力。值得一提的是，香港的路面和山路不時出現斜坡，上斜和下斜會一併使用大腿股四頭肌及腘繩肌，所以日常訓練動作並非單純集中某組肌肉，而是均衡改善整體的肌肉適能，並配合適當伸展訓練，這樣能有效減低抽筋情況出現。」

■運動中途，體液大量流失，適時補充水分、糖分和電解質，有助預防抽筋。

專家的話

除了體能鍛煉，Sam表示，在進行長時間耐力運動期間，適時補充水分、電解質和糖分，對預防抽筋亦有幫助。

「傳統上，運動科學家認為，抽筋與運動過程中體液和電解質流失有關，當體液與電解質失衡，便會導致抽筋現象。可是，近年多個研究報告顯示，肌肉疲勞才是誘發抽筋的主因。肌肉疲勞意味著體內的糖原和神經遞質接近耗盡，無法提供足夠能量和維持有效的神經訊息傳送，因而影響肌肉收縮的生理活動。」

中國香港體適能總會行政總監黃永森



肌肉鍛煉示範

動作1：跨腿蹲步

雙手緊握壺鈴，左腿踏前屈曲，右腿則向後拉開，呈90度屈曲後，返回原位，左右交替，重複動作，可鍛煉大腿股四頭肌、臀大肌及小腿腓腸肌。

動作3：腳跟提高

雙腿分開，手握壺鈴，上身保持挺直，緩緩將腳跟提高，再輕輕放下。注意事項：手握壺鈴，可加強負重及阻力，有效提升下肢肌肉耐力。進行鍛煉時，每次重複動作以10至15次為1組，可進行2至3組，每星期練習2至3次。

動作3：坐地伸展

在地上單腿伸直，另一腿向外屈曲，雙手向前掂着腳尖，讓後大腿筋產生拉扯感。單腿伸展有助卸力，減低腰部受傷風險。注意事項：以上伸展動作須左右交替進行，兩腿各累積有30至60秒的伸展才算足夠。

動作2：半蹲腿

雙腿分開，兩腳距離比肩稍闊，手握壺鈴，上身保持挺直，然後身體向下，呈半蹲狀，重心稍向後坐，呈半蹲狀態，可鍛煉大腿股四頭肌、臀大肌及小腿腓腸肌。

動作2：後屈腿

右手從後拉起左腳掌，可伸展大腿股四頭肌及小腿前脛肌。

預防抽筋熱身

動作1：弓箭步

前腳屈曲，後腳伸直，讓後方小腿感到拉扯感，注意兩腳鞋尖須指向前方，上身挺直即可，並要避免身體傾前，以免加重膝蓋負荷。

提升肌力 防抽筋

小腿抽筋處理

運動期間，一旦抽筋，應立即停止運動，自行或找同伴協助伸展小腿，每次維持30至60秒，直至抽筋狀況減輕為止。

■雙手手肘緊貼牆壁，雙腿呈弓箭步，身體向前傾，後腿大步拉開，可比熱身作更大力度的伸展。

■平躺地上，頭部找物件輕微抬高，雙腿伸直；同伴則用手輕托傷者鞋跟，慢慢抬高傷腿並壓其前掌，但切勿過於用力按壓，以免拉傷足底。

加入跑步行列的人愈來愈多，為沉實的工作紓紓壓，也為健康的身體踏前一步！不過跑步是一項耐力型運動，持續高強度活動下肢，對於非經常跑步的人士來說容易出現不適，當中抽筋便是最常見的情況。事前做足熱身運動是防止抽筋的好方法，而有教練亦指適當補充水分、電解質及葡萄糖都可以避免抽筋出現。

文：Mary K 攝：Chris
鳴謝：中國香港體適能總會行政總監黃永森、教練劉軒宇

鍛煉肌肉 小腿免抽筋

熱身、補水好重要

抽筋意指肌肉痙攣，針對跑步人士最常出現便是小腿後面的腓腸肌，中國香港體適能總會行政總監黃永森(Sam)解釋：「當我們跑步時，蹬腿動作正是收縮小腿腓腸肌，長時間集中活動很容易引致肌肉痙攣，尤其是路面時有斜坡出現，上斜和下斜會牽涉大腿股四頭肌及膕繩肌，如果熱身不足或肌肉力量不夠都會很容易抽筋。」一般人都忽略鍛煉肌肉的重要性，適量進行低強度阻力訓練能提升下肢及腰腹的肌耐力，提升肌肉持久收縮的能力。

除了體能鍛煉，Sam表示適時補充水分、電解質和糖分，對預防抽筋亦有幫助。他說：「傳統上，運動科學家認為抽筋與運動過程中體液和電解質流失有關，當體液與電解質失衡，便會導致抽筋現象。可是，據近年多個研究報告顯示，運動科學家相信肌肉疲勞才是誘發抽筋的主因。肌肉疲勞意味著體內的糖原和神經遞質接近耗盡，無法提供足夠能量和維持有效的神經訊息傳導，影響肌肉收縮的生理及生化活動，以致出現抽筋狀況。」Sam建議在進行長時間耐力運動期間適時補水和補糖，都是預防抽筋的有效方法。



中國香港體適能
總會行政總監
黃永森 (Sam)

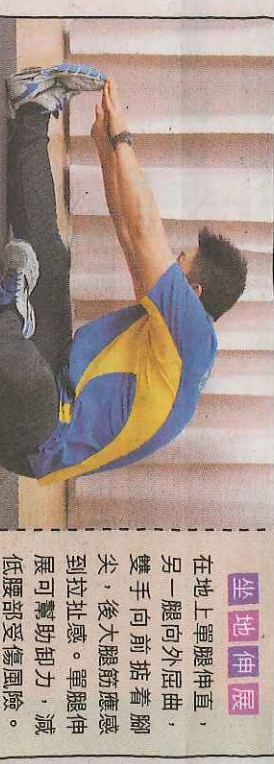
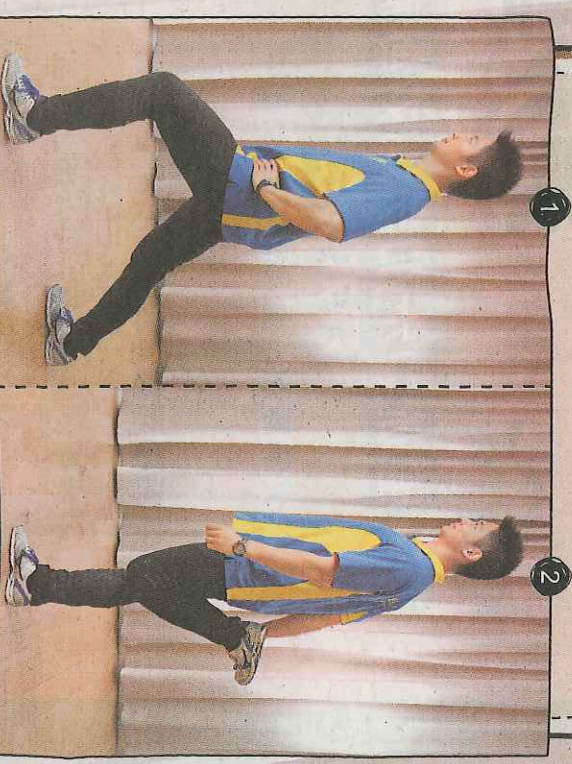


★透過手扼壺鈴可訓練肌肉耐力，有效減少抽筋情況出現。

預防抽筋伸展

綜合以下3款伸展動作，每邊腿部應維持30至60秒的伸展才足夠。

- 1 弓箭步**：前腳屈曲，後腳伸直，後方小腿應感到拉扯感，注意兩腳鞋尖指向前方，上身挺直即可，避免身體傾前令膝蓋加添負荷。
- 2 屈後腿**：交叉手抱着腳前掌，可伸展大腿股四頭肌及小腿前脛肌，左右交替伸展。



坐地伸展
在地上單腿伸直，另一腿向外屈曲，雙手向前抵着腳尖，後大腿筋應感到拉扯感。單腿伸展可幫助卸力，減低腰部受傷風險。

小腿抽筋處理

一旦中途出現抽筋情況，應立即停止運動，找同伴或自行伸展小腿，每次維持30至60秒，直到抽筋狀況減輕為止。



- 3 找同伴協助**：抽筋者應平躺在地上，頭部找物件輕微抬高，雙腿伸直；同伴用手輕托其鞋跟，慢慢替他單腿抬高並壓其前掌，注意別過於用力按壓，以免拉傷足底。
- 4 自行伸展**：雙手手肘緊貼牆壁，雙腿動作呈弓箭步，身體向前傾及後腿大步拉開，可以比弓箭步作更大力度的伸展，而不會傷及膝蓋。