

THE VOICE 松柏之聲

非 賣 品

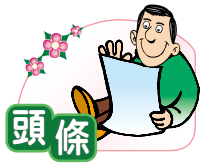
聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



◆ 謝學章
一級物理治療師

鍛鍊核心肌群

鍛鍊核心肌群，聽起來以為是較劇烈運動，應該不適合成熟的老友記們？！但其實，適當的核心肌群鍛鍊，對維持老友記良好的姿勢與及預防腰背痛都有理想的效果，大家可以因應自己的能力學習以下的訓練動作。如果你對自己是否做得正確或對自己的身體狀況是否合適有所懷疑的話，請向你的治療師或家庭醫生查詢。

減少脊椎的壓力

核心肌群是一群負責保護脊椎穩定的重要肌肉群。深層的核心肌群，是指圍繞在脊椎周圍包括多裂肌和腹壁肌肉，例如腹橫肌。當這個系統正常收縮運作時，可以維持脊椎的穩定，增加對脊椎的支撐性，分散脊柱所受到的負擔，減少日間正常活動時對椎間盤受到的壓力。其實我們一切的動作，不論是彎腰、拖地、抬重物，甚至簡單如穿衣、提起水杯飲水，要有效的進行以上動作都需要有良好的腰背穩定性。試想像就如建築地盤中的天秤，要有效地吊運重物，必需要穩固的底座固定在地面才可以，這就如我們的核心肌群的功效了。

除此以外，隨著年齡增加，脊椎都會出現不同程度的退化的問題，透過強化核心肌群以提升脊椎的穩定性的話，效果有如一個天然的腰封，能減低日常活動時帶給脊椎的壓力，讓因為過度勞損的軟組織得到較充分的休息及復原機會，可改善部份因腰椎不穩而帶來的腰背痛，預防受傷。

良好坐姿好重要

要鍛鍊核心肌肉，可從最簡單的事入手，如上文所提及，核心肌肉可有效的保持良好姿勢，所以，話分兩頭，日常如能保持良好姿勢（圖二），核心肌肉就能長期處於一種輕度的收縮狀態，本身已經是一種十分有效及針對性的耐力訓練。

圖一：過度前傾



圖二：正確坐姿



圖三：過度後傾



鍛鍊核心肌肉

找張高度合適的椅子，讓腳足可平放地上，膝部及髖關節保持直角，背部離開椅背，並保持良好坐姿。之後，雙手握著重物（圖四），開始時可以利用水樽，大約 500 毫升作起點，慢慢的雙手輪流向上舉，可大約心中數著 4 拍（1,2,3,4）的時間上（圖五），另

一個 4 拍（1,2,3,4）的時間向下放，舉的時間呼氣，落的時間吸氣，過程中將注意力放在你腰部的肌肉，因上肢有動作時，腰部肌肉需加倍的控制才可保持良好姿勢及穩定性。透過上肢的運動，已可有效地訓練我們的核心肌肉了，而過程中重點就是慢，保持呼吸與及注意姿勢。以上的動作大約做 10 次，可重覆 3 至 5 組。

圖四



圖五



再介紹多一個可訓練核心肌肉的動作，今次會在平臥的姿勢下進行，如果你的床墊本身較硬就可以在床上面做，如果相反，就建議在地上加上一張用以練習瑜伽的墊就可以了。做的時候，雙手放鬆置於兩側，雙腳張開，與肩同寬（圖六）。然後雙腳屈膝，腳跟向臀部靠近成直角，呼氣並利用腰腹

力量將臀部抬起（圖七），在最高點維持大約 5 至 10 秒，再將屁股慢慢放下，同時吸氣。以上動作重複 10 次，可重覆 3 至 5 組。注意是身體上升時，動作越慢越好。而且一定要保持腹部大腿呈一直線，不可因為感覺較輕鬆就只抬到半空，臀部要盡量抬高並夾緊這樣才可以有效的訓練我們的核心肌肉。

圖六



圖七



練習時要緊記

緊記運動的兩個不二法則，一是量力而為，二是持之以恆。如果大家

能每天都進行以上較針對性的訓練，每星期至少三天，每天累積至少 30 分鐘中等或以上強度的體能活動的話，就可享受一個更精彩及活潑的生活了。