

## —— 安康晚年 · 許彩玉

## 「Tone Up」肌力運動

靜靜地不動也能做肌肉練力的運動，你相信嗎？

30秒小實驗：背向牆邊，兩腳與肩同寬；腳尖向正前方，腳跟和身體緊貼牆壁站穩；兩手舉高，手臂在耳朵兩側；維持脊柱與牆貼齊；手臂也盡量貼牆；下巴和肚子都用力收緊；保持呼吸，不要憋氣；數到30秒鐘，感受一下。

剛剛的30秒小實驗，你有什麼感覺呢？有沒有覺得肌肉要維持姿勢需要用力？身體有微微發熱，心跳也稍稍加速？甚至開始有點喘氣嗎？明明沒有劇烈運動，怎麼會累呢？

當我們走路或日常活動，不同肌肉群隨着動作收縮伸長而產生不同動作。當我們靜止不動，維持身體姿勢，腹部的核心肌群會收縮而保持身體穩固，這就是靜態肌肉訓練。日常活動時，收緊腰腹或握緊拳頭，毋須產生任何活動，但肌肉都會收縮而產生一股力量。鍛煉肌肉的練力運動，並非一定要激烈運動才能達到效果。

肌肉長期維持固定姿勢，肌肉經常處於收縮沒有放鬆的狀態，筋膜繃緊、肌肉僵硬，肌肉缺乏彈性而未能產生更有動力的效能，容易疲勞，長期影響關節的活動幅度和身體的柔軟度，造成肩頸痠痛或下

背疼痛。轉換姿勢及位置，定時進行伸展運動，能使靜態肌肉訓練的效果。

靜態肌肉訓練適合任何健康水平和年齡人士，甚至骨折後、手術恢復或疼痛症狀也可以。既安全，受傷風險和不適的機會較少，亦可隨時隨地進行，不需要任何用具。因不涉及關節移動，關節炎患者能減少關節痛及勞損的同時可增強肌肉力量，但要留意靜態肌肉訓練不是提高整體的肌肉力量、速度或耐力。患有高血壓者，增加的肌肉張力同時也會增加血壓。

看似靜止不動卻在做運動。如果未能掌握動作，跟隨教練學習會更事半功倍。賽馬會流金匯的專業物理治療服務，除針對病患治療、復康健體外，亦提供訓練以提升身體活動能力，詳情：3763 1000。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師