

# FRC 為 鍛 煉 做 好 準 備

5月13日潘曉罡教練在本欄為大家解構坊間大熱的高強度間歇訓練(HIIT)，但其體能需求對運動初哥而言頗為吃力。加上都市人生活節奏急促，運動前往往未有做足熱身，部分人本已肌肉和筋腱非常繃緊，即使像跑步般看似簡單的運動，亦成為受傷陷阱。

筆者建議他們可先從簡單伸展運動開始，讓肌肉逐漸適應，而功能性活動範圍訓練(FRC)則是很好的起步點，有助身體進入狀態，以進行其他負重訓練。

FRC屬動態伸展的一種，適合任何年齡人士於運動前進行，通過活動關節和肌肉

群，增強身體的協調、柔軟度及肌肉力量，為接下來的鍛煉做好準備，減低受傷機會。

有別於靜態伸展，FRC並非被動地維持同一姿勢直至肌肉有拉扯感，反而需要參與者運用目標肌肉與鄰近肌肉一起發力，並配合呼吸，有節奏地重複收緊與放鬆的動作，以增加拉伸的幅度。與靜態伸展相比，FRC不但能提高柔軟度，更同時強化肌肉，並提升關節活動幅度和力量。

在正式鍛煉前做5至10分鐘FRC，從手腕的遠端關節開始活動，逐步增至肘部、肩膀等近端關節，已能藉此帶動腹、臀、背等核心

肌群的活動，讓全身肌肉均有足夠伸展。

簡單來說，不論進行任何類型運動，建議都先做FRC，並謹記以下三大重點：

1. 負重訓練前先做關節全幅度活動，如感到該位置繃緊，便應做相應拉筋及按摩。
2. 通過循序漸進的鍛煉，提升遠端至近端關節的活動幅度，待身體習慣後再做肌力訓練。
3. 藉全幅度活動提升肌肉柔韌性，可保護關節，減低受傷風險。

賽馬會流金匯提供多元化運動課程，包括Smart Fit運動企劃、全方位抗衰老訓練課程、個人化運動訓練等，更於席上普拉提班引入FRC，讓學員進行活動性訓練，增強柔軟度和肌肉力量。詳情致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯復康及治療運動教練