拉筋的好處

「肩頸膊痛、腰酸背痛」已日漸淪為都市病，除了拜超長的工時所賜外，還出現一眾低頭族無分年齡日以繼夜夜以繼日電話不離手。其實，想紓緩肌肉緊張痠痛，只要配合適當及簡單的拉筋或伸展動作便可有效解決問題。

天天拉筋有好處

1、 促進血液循環、放鬆緊繃的肌肉
2、 避免運動傷害、減緩運動隔天的肌肉痠痛
3、 增加肌肉柔韌度，可以減少血管的壓迫
4、 提升身體的靈活度、幫助達到正確的運動姿勢
5、 使長期姿勢不良而下垂的身體器官，回到原來的位置、調整體態
6、 調整呼吸、達到身心平衡、幫助睡眠

拉筋動作方面其實有很多選擇，除了傳統的靜態伸展外，亦可以採用日漸普及的動態伸展。動態伸展的特點在於模仿運動的動作，增加肌肉柔韌性與關節活動幅度。

在伸展動作前要注意以下幾點，以防造成運動傷害

1. 在拉筋之前必須先熱身；
2. 拉筋時保持正常呼吸；
3. 在運動之前、中段休息及之後都要拉筋；
4. 拉筋的動作要緩慢而溫和；
5. 替換拉筋的肌肉群；

過量拉筋　適得其反

拉筋雖有好處，但過量拉筋就很容易導致關節錯位，一旦出現這種情況，將比筋骨緊實的人更難處理，要多加注意。因此，拉筋時亦應量力而為，應只有拉扯感覺，一切以無痛為原則，進行時如感痛楚不適，就應馬上停止或先諮詢物理治療師。

資料來源: 太陽日報/蘋果日報/香港復康會適健中心

內容只供參考