PNF 伸展

最近與跑友談論有關跑步的創傷問題，乘著有空便翻閱了一堆在學時的課程資料，本著溫故知新的態度，看看有否相關的知識。

一些資料提到跑步者非常熟識的伸展，或稱拉筋運動，除了是增進身體肌肉及關節組織柔軟度的最佳方法外，亦可由此而減少運動時肌肉及韌帶組織受傷的機會，並有助於發揮更佳的速度和爆發力，優化運動的效果。而劇烈運動後的伸展，則可舒緩肌肉疲勞，促進疲勞肌肉的恢復。也因為這點，在某程度上伸展運動對傷患也有一定的好處。而據專家所說，較有效的是有別於一般人常用的靜態式伸展，而是 PNF 伸展。

學如逆水行舟，可能很多朋友已知 PNF 並常採用，但自己則慣性做靜態式伸展，所以也提出來和大家分享

PNF 的全名是 Proprioceptive Neuromuscular Facilitation，是指被伸展的肌肉部分在進行靜態式伸展前，先行作等長收縮。作等長收縮時可以是與一個不能移動的重量或阻力。例如我們日常站立作屈小腿向後的伸展大腿後肌時，一般是用手支持著已屈起小腿的腳掌部分，而手並沒有施力其上；等長收縮則是手向上用力拉時，腿也用力向下，即以腳力對抗手拉力。而整個伸展過程便是等長收縮—放鬆—靜態式伸展。

專家並言，PNF 在很早時已被用作肌肉和肌腱受傷復原期間的治療方法，而在增加柔軟度的效果亦比靜態式伸展或現在已不被推薦的彈振式伸展顯著。不過在做 PNF 伸展時，也要注意先熱身，也不可猛烈地拉扯肌肉，否則反而會引起損傷。個人認為如果有輕微的筋肌問題，也許可在伸展運動時轉換一下方式。其實，任何運動都有其高深的學問，加以知識與科技的日新月異，我們在知識上的取向也要主動而積極。

新地

12/5/2010

參考資料

林百欣中心健身導師班課程教材(1989)