

運動版圖

# SPORTS OHO

feb2009

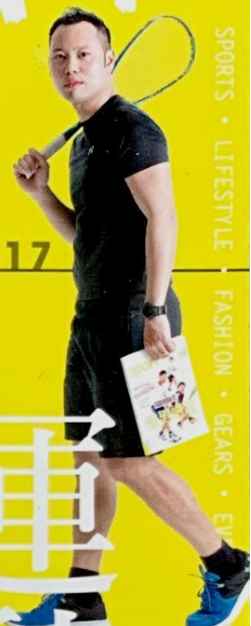
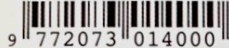
8年4個月=#100~

回顧

may2017

封面#100

ISSN 2073-0144



# 運動之煉成雜誌



SPORTS RESEARCH  
/// 新手媽媽修身前準備

RUNNING  
/// 韓國室內田徑賽

SPORTS TRAVEL  
/// 潛遊越南芽莊

SPORTS CULTURE  
/// 武術港漫的想像與現實

THAI BOXING  
/// 泰·巔 徐家傑

# VOL. 100

運動雜誌封面  
應該是怎樣?

SPORTS · LIFESTYLE · FASHION · GEAR · ETC · FOOD · TRAVEL · HEALTH

# 新手媽媽

## 修身前準備

為了小朋友做「大仔」（九月前出生），不少港媽也會計好數，使3-6月成了港B出世的高峰期，與此同時，也是媽媽開始煩惱如何修身的時候，近年不少媽媽都能在產後極速修身，令後來者別具壓力，然而瘦身不等於健康，展開產後修身大計前，還需要顧及身體因懷孕帶來的變化。

有外國物理治療師指，不少媽媽產後急於修身，導致不同類型的創傷，甚至要暫停運動，其實產後運動，除了修身，更重要是重新調整身體因懷孕而受影響的骨骼及肌肉，這階段的運動未必帶來理想體型，但對往後的運動及生活，有重要的幫助。



## 肌肉與骨骼調整 協助日後運動效能

一個生命在孕婦體內10個月，當中日積月累的影響，未必是媽媽能在分娩後容易察覺到，物理治療師 Calson 指，懷孕過程最受影響卻又被忽視的肌肉包括橫隔膜、腹橫肌、多裂肌及盆底肌，「每個肌肉都有它的最理想長度，懷孕時會把這些肌肉過份縮短或拉長，拉長的話收縮力會降低，以致收縮幾多都發不到力。」簡單而易見的情況，就有因未能控制盆底肌，或盆底肌力量減弱，導致膀胱受壓，間接導致失禁現象，而橫隔膜亦會因胎兒出現，母親未能完全伸展及收縮橫隔膜，從而令呼吸深度改變，媽媽在產後也未必會刻意測試自己的呼吸深度，當進行帶氧運動時便會導致氣量不足，因此，訓練這幾組肌肉，雖未必可以即時影響線條，但對日常生活的幫助舉足輕重。

另一方面，懷孕期間，身體會分泌各類荷爾蒙，當中 Estrogen（雌激素）、Progesterone（黃體素）及 Relaxin 會令身體關節變軟，方便分娩時推出嬰兒，不同的骨骼結構也因此被影響，而隨著胎兒越來越重，腹部肌肉又不能發力，腰椎弧度也因此增加，腰椎會過彎，這些轉變也是新手媽媽未必察覺的，「假設你要做平板支撐，但如果你的腰椎過彎，你根本不會用到腹部肌肉發力，因此你不會感到肌肉疲勞，反而腰椎就會受壓，長年累月就會引起痛症。」Calson 亦指出，關節變得柔軟，亦會令很多媽媽不自覺加大了運動幅度，容易做成創傷。

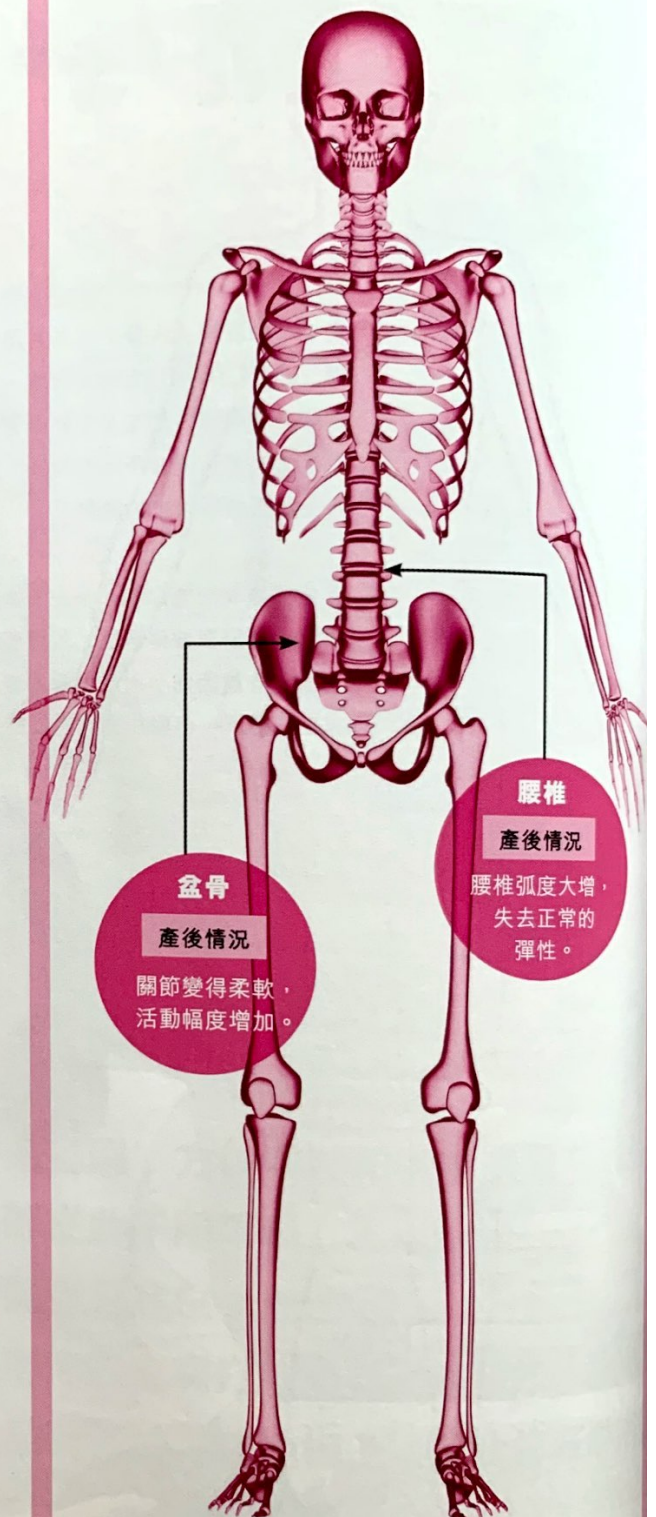
「現在很多人產後都只顧做手腳，或者要有馬甲線、bye bye 肉位置修得好點，但其實在做這些運動前，應該要把肌肉或骨骼結構擺回正確的位置。」Calson 以往面對不同客人，一般而言，產後頭3個月應先從上述所提的肌肉及骨骼結構作針對性訓練，待身體的機能恢復至產前的狀態，才投入修身計劃，「我也會建議媽媽訓練上肢，以便日後照顧小朋友的需要。」



**Calson**

註冊物理治療師、醫療護理學理學碩士（物理治療學）、物理治療學理學士、美國國家體適能總會之認可體適能專家，從事物理治療逾17年。

## 懷孕期間直接受影響之骨骼



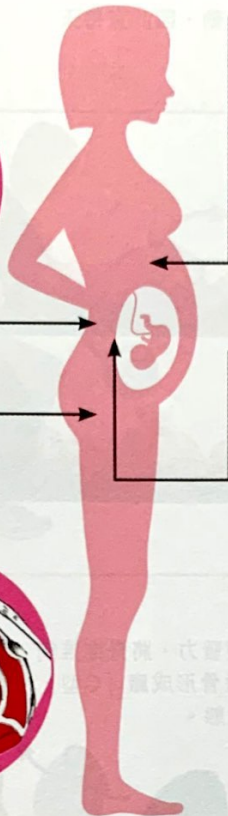
## 懷孕期間直接受影響之肌肉

### 多裂肌

多裂肌位於每節脊椎兩側。

#### 懷孕時

腰椎弧度加大，盆骨前傾，令多裂肌長度有變，以致發力困難。

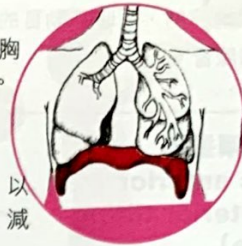


### 橫隔膜

吸氣時收縮以減低胸腔壓力，吸入氧氣。

#### 懷孕時

胎兒會撐大腹腔，以至橫隔膜被上推，減底呼吸深度。



### 盆底肌

收縮時會令盆腔上提，將盆腔內的器官如膀胱穩定在其中，以免失禁。

#### 懷孕時

會長期受壓，以致肌肉被拉長，鬆弛，肌肉被拉長超過其最適合長度，以至難於發力及控制。



### 腹橫肌

屬於深層核心肌肉，包圍腹部，保持腰腹壓力穩定。

#### 懷孕時

隨著胎兒長大，腹橫肌會被拉長，超過其最適合長度，以至難於發力。



## 調整運動示範

產後的復原運動，運動量及強度不用很大，但著重運動時的本體感覺及身體各關節的控制，同時運動目的為協助日後生活及運動，因此宜每天閒時嘗試和練習。

### 訓練次數

下列每組動作，可連續做5-8次。

### 盆骨前後傾運動 (Pelvic anterior and posterior tilting exercise)

#### 運動目的

感覺腰椎弧度改變，習慣使用下背肌及腹肌發力，並調整盆骨至天然弧度的位置。



- 1) 上身平躺，曲膝，雙腿張開至與膊頭一樣闊度。
- 2) 先將腰椎推向上，使脊椎弧度增加，背部離開平面。如已出現腰痛的人仕，則以輕力及細幅度作此運動。
- 3) 利用腰腹發力，由上方的脊椎開始把脊柱捲壓到平面，直到整個背脊都緊貼平面。
- 4) 最後還原腰椎之天然弧度平躺於平面。

- 1) 坐直，雙腿張開至與膊頭一樣闊度。
- 2) 將腰椎推向前，使脊椎弧度增加。

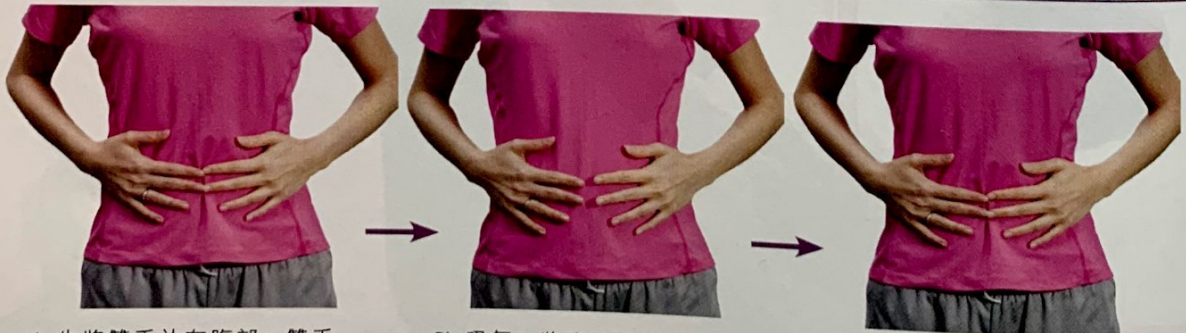


- 3) 利用腰腹發力，將脊椎推向前，把脊骨形成廠「C型」弧度的狀態。

- 4) 最後慢慢將腰椎以天然弧度坐好。

當熟習了躺下進行盆骨前後傾運動後，可以開始坐著及站立進行同樣動作，直至能融匯在日常生活。

### 呼吸



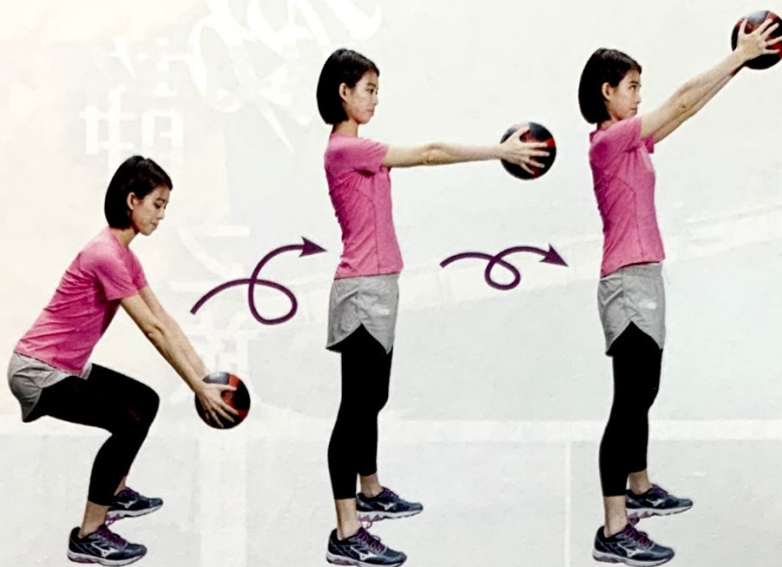
- 1) 先將雙手放在腹部，雙手指尖能互相碰到。

- 2) 吸氣，將腹部擴張，雙手指尖此時應不再接觸。

- 3) 呼氣，腹部收縮，雙手指尖能再次互相碰到。

## 上肢肌肉訓練

腰椎保持天然弧度，腹橫肌再用力，雙膝屈曲但膝頭不要前過腳尖，身體前傾，抓起負重，慢慢站直，直到雙手呈水平，維持此動作2-3秒，然後雙手再伸直提升，使負重高於頭部。



單膝跪，雙腿均屈膝呈90度，脊骨保持天然弧度，腹橫肌再用力，拾起負重，再慢慢站直，雙手先伸直再將負重拉到貼近身體。



## 盆底肌肉訓練

如坐下進行此動作，可以將雙手置於臀部內側，感受相關肌肉的活動。

這訓練可以躺下、坐著或站立進行，膝頭微曲（如坐下則毋須理會），雙腿張開至與膊頭同闊度，腰椎回到天然弧度，然後作盆底肌收縮，情況如忍尿或提肛，維持2-3秒。

