**柔軟度與伸展運動**

一、柔軟度：是人體各關節所能伸展的活動範圍。柔軟度較好的人，活動自如，體態優美，運動時更有效率，在運動過程中避免運動傷害的發生。若缺乏柔軟度，關節活動範圍受到限制，會導致動作不協調，較易引起肌肉裂傷或姿勢不良。

二、柔軟度的重要性

 1.避免關節僵硬及肌肉縮短，身體的活動更靈活，肌肉活動的效率更高。可減少因為肌肉緊張所帶來的提早疲勞與酸痛。

 2.柔軟度好的人，身體動作比較美，表現的也比較年輕。

 3.柔軟度不佳是造成矯形外科毛病的原因之一，如下背痛。

 4.好的柔軟度有助於減少運動傷害。肌肉的延展性較佳，比較不會拉傷。關節活動範圍較大，用力較猛時，較不會有扭傷的危險。

 5.柔軟度好有助於提昇運動能力。

三、影響柔軟度之因素

1.肌肉和肌腱2.骨骼結構3.脂肪4.皮膚5.結締組織6.年齡7.性別8.身體活動

四、柔軟度種類

1.動態柔軟度：肢體移動或肌肉收縮的快速情況下，關節所能伸展的動作範圍。與運動員之體能或競技表現有密切關係。

2.靜態柔軟度：指在沒有肢體移動或不考慮肌肉收縮情形下，關節所能移動的動作範圍，此為測量柔軟度之方式。

五、伸展運動

 是一些運動或體操動作，緩慢的拉長身體各部位的肌肉、肌腱和韌帶等，以求達到增加關節活動範圍，減少運動傷害，進而發揮身體運動能力者。

 (一)伸展運動的效果

1.預防肌肉拉傷或痙攣等運動傷害。

 2.預防或減輕肌肉痠痛的發生。

 3.放鬆全身各部肌肉。

 4.增加關節活動範圍，協助運動能力的完全發揮。

 (二)伸展運動方式

1.動態伸展：運動場上常見的動態反覆伸展體操，伸展過程各關節盡量反覆做到接近最大動作之範圍。但在反覆屈伸肌肉過程中，若伸展力量或範圍超過肌肉組織所能承受的程度，則會導致肌肉組織的傷害，尤其是久未運動或年紀較大的人。動態伸展較適合柔軟度較好者或已習慣伸展運動者。

2.靜態伸展：被動伸展關節附近之肌群、肌腱和韌帶，使其在能承受之最大伸展範圍下，維持一段時間。此伸展方式成為有效改善柔軟度且流行的方法，因為較不易引起肌肉痠痛也易於控制。

(三)伸展運動指導原則與注意事項

 1.從事激烈伸展運動之前，要做熱身運動。

 2.伸展不能有疼痛的感覺，伸展到有點緊或稍有張力之不適感即可。

 3.伸展疼痛關節之肌肉時要特別小心，疼痛表示組織器官已有毛病不能忽略。

 4.慢慢的伸展且在自己能控制的範圍內伸展。

 5.伸展過程中，要保持正常的呼吸，不要閉氣。

6.每個部位大約反覆伸展一至三次，每次伸展時間約在20至30秒之間，剛開始做伸展運動時每次約15秒，而後再逐漸增加時間。

 7.伸展運動每週最少應實施三次才能獲得效果，要有最佳效果建議每週伸展五至六次。