

睡眠時刻是身體組織修復、恢復健康狀態的好時機，原本清早起床該有個精神飽滿、體力充沛的感覺，若是一起床卻覺得關節僵硬、身體多處痠痛，這問題該如何是好呢？喜歡運動的人都知道活動前暖身的重要，其實早起時若有身體有僵硬緊繃感，暖身操也可成為改善症狀的良方，若配合音樂節奏，更能加深印象。

活動之初僅以一回為宜，待幾天後沒有痠痛不適感再適量增加。因為活動項目中有多項包含單腳平衡訓練成份，參與前應考量自身平衡能力，以防止身體不穩而跌倒。暖身操活動後所產生的身體發熱、流汗、微喘為正常生理反應之短暫現象，休息五到十分鐘後可回復一般靜態生活狀態。暖身操整體預期效果為增加或維持身體大關節部位肌力、柔軟度、關節活動度、本體感覺。

# 晨曦暖身 精神好

文 / 蔡明倫 大林慈濟醫院物理治療師

## 晨曦暖身操分解動作

### 1. 大鵬展翅：

左腳站右腳抬離地，兩手臂於胸前交叉，接著左腳蹲右腳伸直外張約三十度，雙手手臂同時外張至身體兩側約呈四十五度，以此反覆四下，對側亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為訓練肩關節外張、膝關節及臀關節伸直肌力。



### 2. 環頂擊掌

左腳站右腳腳背頂地板，手臂自然下垂，接著左腳蹲右腳輕微頂著地板保持身體平衡，雙手手臂同時外張並舉高至頭頂上方擊掌，以此反覆兩下，對側亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為訓練肩關節外張、膝關節及臀關節伸直肌力，並伸展腳踝背側肌肉。



### 3. 弓箭擴胸

右腳往前跨步屈膝左腳伸直成弓箭步，手臂以肘、掌相近舉高至面前，接著雙手張開成擴胸姿勢，以此反覆三下，對側腳亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為訓練肩關節外張、膝關節部位肌力，並伸展胸前及小腿後側肌肉。



## 4. 鶴立環繞

右腳站左腳屈膝並以左手握緊腳背，手臂伸直往前舉高，上至頭頂再往下放下，形同繞圓圈，需保持身體平衡，以此反覆兩下，對側亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為訓練單腳站身體平衡，並伸展大腿前側肌肉及活動肩關節。



## 5. 頂天立地

雙腳微張與肩同寬，雙掌拍手並逐漸彎腰摸地板，隨後身體立起雙掌持續拍手至頭頂上方最高處，此時雙手靠攏墊腳尖，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為訓練肩關節水平內縮肌力及小腿肌力，並伸展身體背部肌肉及活動肩關節。



## 6. 風雨信心

雙手側抬舉高約一百三十五度，雙腳張開與肩同寬，左腳向著右腳靠攏的同時左手靠近右手擊掌，對側亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束，隨後改變為雙手側抬舉高約四十五度，其餘動作相同。目的為訓練身體重心轉移時平衡能力，並訓練肩關節周圍肌力及活動肩關節。



## 7. 屹立不搖

雙腳張開與肩同寬，雙手側抬與肩等高，隨後左手叉腰、身體向左側傾斜、右手抬高至頭頂上方，對側亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為訓練身體側彎及髖關節外張柔軟度，並訓練肩關節周圍肌力及活動肩關節。



## 8. 虎虎生風

雙腳張開與肩同寬並微微屈膝，雙手屈肘抬高至面前，隨後轉身面向左邊，再回到起始動作，對側亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為訓練身體脊椎及髖關節旋轉活動度和周圍肌肉柔軟度，並訓練肩關節前舉內縮肌力。



## 9. 橫豎泰然

雙腳張開與肩同寬，右手手臂伸直橫放胸前，左手屈肘勾緊右手臂，兩腳左右靠攏四下，對側亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為伸展肩關節外展肌肉柔軟度。



## 10. 萬馬奔騰

左腳站右腳屈膝抬高，狀似跑步姿勢，兩手握拳屈肘，隨後左手右腳同時往前抬，再往後抬，身體保持單腳站立穩定性，以此反覆六下，對側亦然。目的為訓練單腳站身體平衡，並訓練臀、肩關節周圍肌力。



## 11. 萬掌擊發

以雙腳原地跳躍，著地時在胸前拍手，以此連續三下，第四下時身體轉身向左，並伸出右手出掌，對側亦然，此為一個循環，動作以兩個循環後結束。目的為訓練雙腳肌力、爆發力，及雙手協調能力。

