

不同伸展模式介入對爆發力、柔軟度、肌肉力量之影響

報告者：1063033余品縈

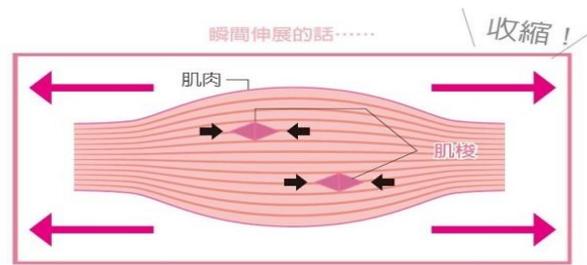
• 前言

伸展是許多復健計劃的一部分，也是許多運動員和健身愛好者訓練的一部分，伸展指的是增加肌肉長度以增加關節活動範圍。伸展的好處包括增加關節活動範圍，預防損傷和改善身體機能。近年來有越來越多的研究指出運動前實施伸展運動。靜態伸展 (static stretching)、彈震式伸展 (ballistic stretching)，肌力會暫時下降，而影響運動表現。然而則有些研究發現，運動前先進行動態伸展 (dynamic stretching) 能顯著提升肌力、敏捷性、垂直跳等運動表現。目前的研究資料顯示，伸展運動對提升運動表現未有一致的效果。綜合上述，尚未清楚表明靜態伸展、動態伸展和彈震式伸展對運動表現有哪些正面的效益和負面的影響，因此本篇將比較不同伸展模式對爆發力、柔軟度、肌肉力量有哪些影響。

• 不同伸展模式之介紹

彈震式伸展 (ballistic stretching) 彈震式伸展是屬於較劇烈高強度的伸展，伸展時在關節活動度最大時以彈壓式作反覆的擺動，這樣反覆的牽拉肌肉雖然可以通過外力增加肌肉工作的長度，但是對於肌梭就會造成刺激，使得被牽張的肌肉產生更大的肌肉力量，就有增加肌肉拉傷的

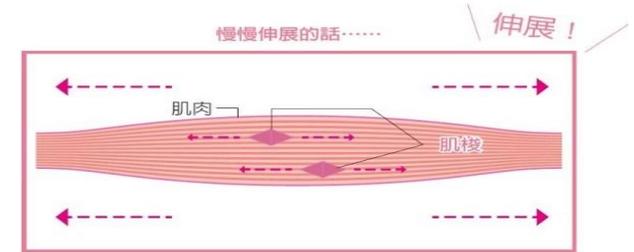
發生率。彈震式伸展可能會造成肌肉痠痛及運動傷害的發生，除此之外，還會誘發牽張反射 (Stretch reflex)，因而增加肌肉的張力，造成肌肉難以完全的被伸展開來。



動態伸展 (dynamic stretching) 是一種伸展速度及範圍採漸進模式，且在伸展者控制之下的一種伸展方式。此種伸展方式可以讓肌肉及肌肉肌腱接合處慢慢的被伸展開來，因此可以降低運動傷害發生的風險。動態伸展是利用動作移動來進行伸展，使身體先行記憶伸展動作模式，動態伸展適合用在運動前。動態伸展對敏捷和其他運動表現有很大的效益。而且，這些效益在進行動態伸展後馬上或不久就可以明有顯提高成績的效果。

靜態伸展 (static stretching) 靜態伸展是一種常用且有效的方法需要進行固定的時間正確施加對

肌肉的張力時才能增加肌肉長度。靜態伸展是運動人群最常見的運動前伸展方式，靜態伸展將肌肉伸展至緊繃。許多研究表明柔軟度的增加與伸展時間的長短有關。幾十年來，靜態伸展一直是訓練計劃中使用的標準方式，因為它已被證明比其他形式的伸展在提高柔軟度更為有效。



• 結論

運動前適合進行動態伸展來暖身也同時能增加運動表現，運動後則適合靜態伸展，靜態伸展能增加柔軟度有效地使肌肉恢復到原本長度，達到運動後的復原。