

揮別肌肉痠痛 毛巾真好用

使用家裡就可以找到的毛巾，毛巾彈性較低，回彈力不高，做伸展運動時非常好的輔助品，能避免過度出力，也能幫助因肌肉僵硬、筋膜沾黏、痠痛的背部、肩頸、腿部做伸展，更容易穩定運動中的姿勢，運用變化多元。
整理／羅怡如 圖片、資料來源／《Merov》全方位運動教本、日日幸福

人體關節是由肌肉與軟組織來連結，肌肉透過伸展可以變得更柔軟、透過訓練可以變得更強壯，其實不需要花太多時間就可以有效改善。體適能老師胡孝新表示，找回關節控制的主控權，每天五分鐘就可以了，透過自我覺察，感受呼吸、感受從頭到腳每一吋肌膚與肌肉，讓呼吸

有意識的變急促，讓

肌肉在控制之下伸展被拉長，慢慢養成健康好習慣。

毛巾除了平日用來擦拭，也能是在家裡運動的好夥伴。用於伸展，毛巾可以做為手不夠長時的延伸物，讓柔軟度訓練更安全；用於肌力訓練時，則是可以因為毛巾的輕微彈性，讓肩關節與髖關節附近的肌肉便於訓練，讓肩膀與髖關節更加穩定。對於年紀稍長的銀髮族群，只要保持毛巾張力做有氧操，就能有效提升血液循環，讓心肺耐力變好。

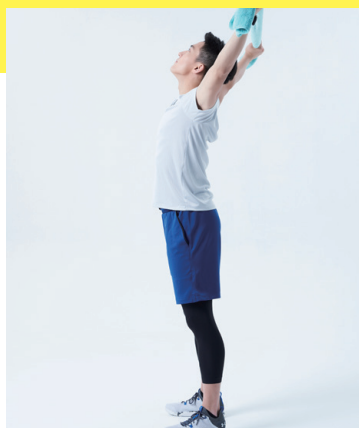
現在，拿起你的毛巾，開始運動吧！

TIPS 運動前暖身

不管任何運動，跑步、游泳、腳踏車、球類運動或重量訓練，都要暖身，可以避免關節的損耗。做完關節暖身後，透過一些筋膜放鬆的工具恢復筋膜的循環，或是做動態伸展，恢復肌肉的彈性、感受度，讓頭腦可以趕快透過這些暖身動作，喚醒最重要的肌群，也就是穩定脊椎的核心肌群，透過全身用力、快速的震動，活化神經單元，並且刺激血液循環與心跳提升。

善用家裡的毛巾，每天只要5分鐘，放鬆筋骨、告別痠痛。





3. 雙手平舉至頭頂，伸展脊椎，視線順著抬頭的方向看。



2. 握好毛巾出力，置於胸前，保持張力向上後仰。



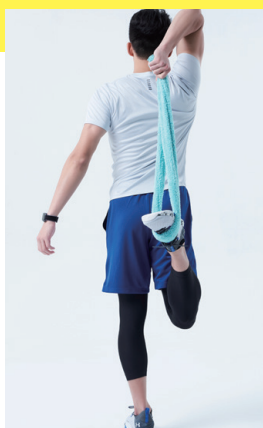
1. 雙手握毛巾兩端。

NOTE 手肘保持彈性，過程中視線跟著毛巾延伸，但不過度後彎。

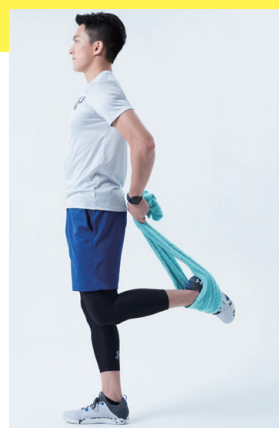
◆ 訓練部位：改善肩關節、脊椎活動度
一、脊椎伸展操（肩膀與脊椎伸展）



錯誤 NG 動作



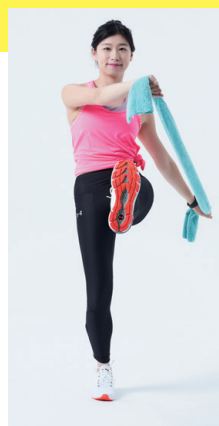
2. 手臂往上抬，帶動毛巾提起腳背，伸展 10 秒 ~20 秒後換邊。



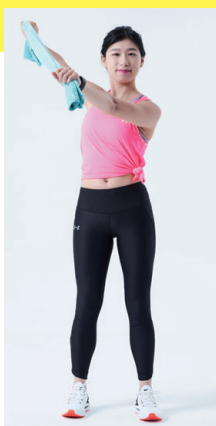
1. 將毛巾繞過腳背，單手握提膝蓋後彎。

NOTE 大腿與軀幹保持垂直，肌肉有伸展的緊繃感即可，切勿過度用力，避免腰椎過度後彎。

◆ 訓練部位：大腿前側、闊背肌柔軟度
二、股四頭肌伸展（大腿前側伸展）



2. 順勢為右手上左手下，滑向左下側，同時抬起左腳，做到腹部捲曲旋轉的動作。

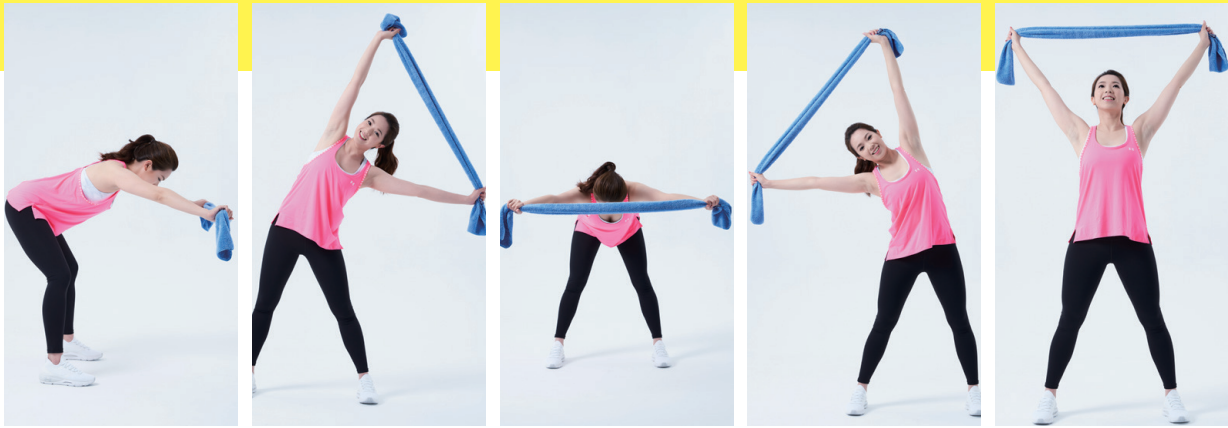


1. 左、右划槳姿勢搭配協調性抬腿，左手右手下，划向右下側時抬起右腳。



NOTE 放慢速度，過程當中手腳同時向核心靠近，並且避免甩動腰椎、拉扯下背部肌群。

◆ 訓練部位：核心旋轉、身體協調性
三、全身協調運動（全身協調性旋轉）



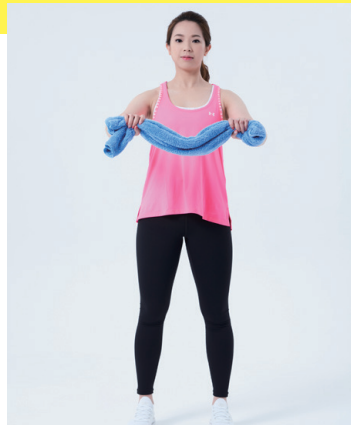
依照身體柔軟度狀況決定雙手寬度，保持毛巾張力做順時針脊椎繞環，環繞的同時，視線跟著毛巾，做完換逆時針方向環繞。

NOTE 膝蓋保持彈性，動作過程當中避免過度用力，速度越慢越好，脊椎維持一直線。

◆ 訓練部位：改善全身活動度
四、全身繞環運動（脊椎繞環）



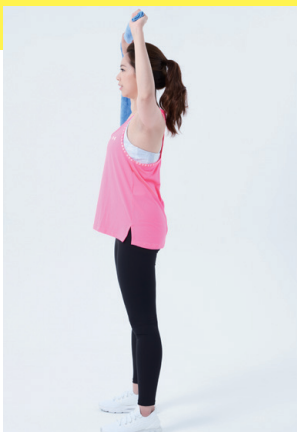
2. 向外拉緊放鬆，反覆操作。



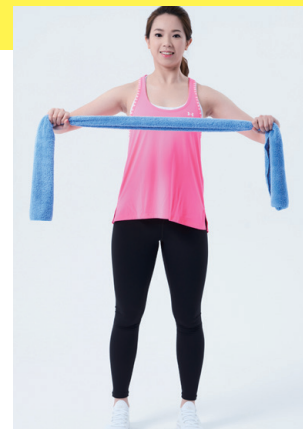
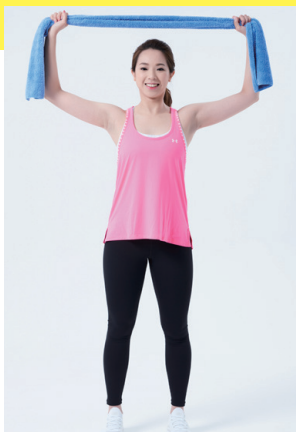
1. 將雙手抓毛巾兩端置於胸前。

NOTE 腹部臀部收緊，脊椎呈一直線，保持擴胸不聳肩，就可增加肩關節附近周圍穩定能力。

◆ 訓練部位：下斜方肌、肩胛骨穩定、改善圓肩問題
五、挺胸運動（肩胛骨穩定訓練）



2. 以手肘為支點向上旋轉。



1. 雙手抓住毛巾兩端、兩側平舉，手肘彎曲90度拳頭朝前。

NOTE 肩膀穩定不聳肩，手肘彎曲維持90度，速度切勿急促且避免過度旋轉。

◆ 訓練部位：肩膀外旋肌群、肩胛骨穩定、改善圓肩問題
六、克服圓肩運動（肩膀外旋肌肉訓練）



2. 雙手維持出力將身體帶往左側，同時抬起左腳，收縮側腹，換邊重複。



1. 雙手伸直握住毛巾兩端置於頭頂。

七、腰部線條運動（腹部側邊肌力訓練）
 ◆ 訓練部位：腹部側邊線條、脊椎側屈活動度

NOTE 過程中保持毛巾張力，側抬腿的腳保持腳尖朝前，操作速度切勿急促，注意力放在側腹的收縮。



NG2 塌腰、頭抬太高



NG1 拱背



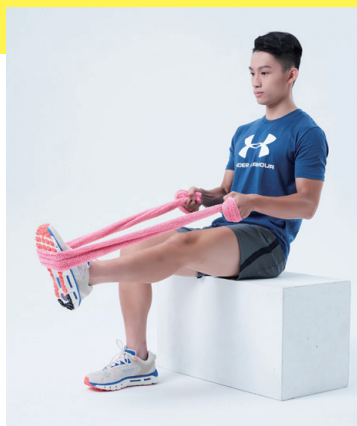
2. 透過毛巾彈性讓雙腳開合，脊椎成一直線。



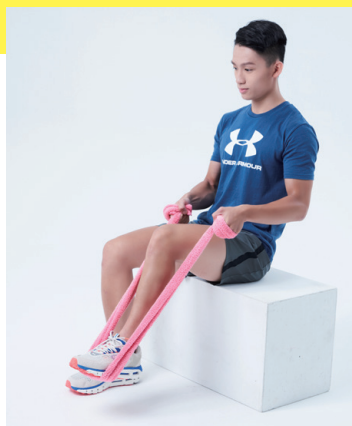
1. 雙腳與肩同寬，毛巾繞過膝蓋上方打結，半蹲。

八、克服X型腿運動（髕關節穩定訓練）
 ◆ 訓練部位：髕關節外展、活動度與穩定度

NOTE 骨盆不翻轉身體不起伏，毛巾保持張力，專注髕關節發力。



2. 大腿出力，將腳伸直，腳尖朝上，維持約5秒放鬆，反覆操作，右腳亦同。



1. 坐在椅子上，雙手握住毛巾兩端，繞過左腳腳掌。

九、股四頭肌運動（大腿前側肌力訓練）
 ◆ 訓練部位：股四頭肌

NOTE 骨盆穩定，膝蓋伸直時不過度鎖死，脊椎保持直立。

現代人長期使用 3C 產品，特別是在做肌力訓練的人，更需要在運動後做舒緩動作。每次運動後花一點點時間，大約五到十分鐘，利用伸展，打開身體的柔軟度；利用筋膜槍，使周圍的組織恢復循環；利用滾筒，活化身體肌群。當身體的柔軟度變好了，您會發現身、心靈也都舒展了！



NG 骨盆外翻。



2. 身體前傾時同時將右腳向後延伸，透過臀腿發力對抗毛巾將身體抬起。單邊操作 15 次後換邊。



1. 右手抓毛巾繞過右腳掌。

◆ 訓練部位：大腿後側、臀大肌肌力

NOTE 避免骨盆外翻：支撐的腳，膝蓋不鎖死，操作時脊椎與動態腳保持一直線，必要時可手扶牆壁。

運動前、中、後的營養攝取

飲食與運動是相輔相成的關係，在運動飲食的策略上，會因為訓練的目的，減重、增肌、還是減脂，或是想要的體態等有所區別。

減重

這是最不建議的選項，但是，如果你不在乎胖瘦，不在乎健康、也不在乎肌肉量是否會流失，目標是變成骨瘦如柴的體態，那麼，在飲食的策略上就只要在乎熱量的控制就可以了。每天攝取的熱量，少於每天消耗的總熱量，身材就會越來越瘦，所以，每天只要攝取可以維持身體基本機能的熱量，譬如說身高一六〇公分、體重五〇公斤的三五歲女性，大約一天至少攝取一五〇〇大卡的熱量，且多做

有氧心肺的運動，時間越久越好，大量燃燒卡路里。譬如長時間的毛巾有氧操、路跑或游泳，但是，這樣的飲食策略 + 運動，也會使得肌肉量流失，所以，建議大家採取接下來這個方式。

增肌

既然目的是增加肌肉量，就一定要一

週至少三次的肌力訓練，讓你想要增加肌肉量的部位得到足夠的刺激，肌肉不可能光靠飲食就會生長。但是，沒有搭配飲食，長肌肉的速度也會非常慢。為了輔助等一下運動訓練時，可以讓肌肉發揮最大的力量，並且可以做最多的反覆訓練次數，最好運動前三〇分鐘到一個小時內，攝取足夠的優質碳水化合物，低升糖指數的食物，例如糙米、稀飯、全麥麵包、燕麥、香蕉、地瓜。



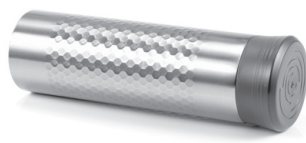
最好在運動前 1 個小時內，攝取足夠的優質醣類、低升糖指數的食物。

在運動期間，最好每十五到二十鐘就攝取一到二口的純水，因為脫水會造成效果降低，運動超過一個小時則需補充運動飲料，避免缺乏電解質造成抽筋，使得這次的訓練必須停下來休息，對於肌肉的刺激就不夠密集。

而運動之後呢？要注意！若是碳水化合物，也就是澱粉類（糖類）吃太少，肌肉也不易生長。想要增加肌肉量，不是只有攝取蛋白質，訓練時，肌肉收縮，逐漸讓肌肉裡的肌肉肝醣耗竭，促進肌肉細胞成長的通道才會打開，這時候就需要優質的碳水化合物，扮演著工人的角色，進入肌肉補充肝醣，才可以讓吃進體內的蛋白質，真正成為可利用的材料，修復並且重建肌肉，使得肌肉細胞更加茁壯。所以，運動後，越快吃東西越好，優質醣類、蛋白質、脫脂牛奶、乳清蛋白、支鏈胺基酸（BCAA），這些都可以讓肌肉有發揮肌力訓練的好處。



乳清蛋白能幫助肌肉細胞成長。



減脂

如果，您希望減少的體重都是脂肪，不希望減少肌肉量，那就要綜合以上兩項策略，又要計算熱量的攝取，但是又能滿足肌肉生長所需的營養。所以，飲食就會變得非常嚴格，吃進嘴裡的任何熱量都是為了肌肉生長所需的優質碳水化合物與蛋白質。

其他飲食提醒

1. 運動前，避免吃高纖維食物，可能會導致脹氣。避免食用會刺激下消化道約肌的食物，例如巧克力、洋蔥及大蒜，容易造成胃食道逆流。
2. 肌肉痠痛當下，立即補充碳水化合物與蛋白質幫助肌肉修復。
3. 避免訓練後太嚴重的肌肉痠痛，平時可補充維生素 A、C、E、魚油與 Omega-3，可減少發炎反應。



胡孝新 Profile

多元運動生涯，造就完善不失趣味的教學，擅長動作分析與快速調整強度的反應，常帶動大型活動或教學影片示範，期盼透過健康運動、正確營養與良好的生活習慣，與大家一起享受美好的生活模式。現為 HobbyStudio 好習慣運動教室負責人。

FB 專頁：胡孝新 Energy 體適能講師

【學歷與證照】

- 國立台北教育大學體育學系畢業
- 美國國家運動醫學院 NASM CPT 私人教練認證
- 美國有氧體適能協會 AFAA 個人體適能顧問 PFT 認證教練
- 美國有氧體適能協會 AFAA 拳擊體適能 PBT 認證教練
- 美國有氧團體課程 Spinning (飛輪) 二星師資
- 美國有氧團體課程 YOGAFIT Level 2& 孕婦瑜珈師資
- 美國有氧團體課程 PIYO strength 彼瑜瑜身認證師資
- 澳洲 M.E.T (動作效益化) 訓練系統合格教練證照
- 台灣運動休閒產業經理人協會現場管理實務經理人認證
- 中華民國健身運動協會體適能健身 C 級指導員證
- 中華民國軟組織鬆動協會 Foam Roller Exercise Fundamental 認證
- 中華民國游泳裁判教練協會游泳 C 級教練證 & 適應體育游泳教練證
- 台北市體育總會田徑協會田徑 C 級教練證

