



## 靜態伸展，消除跑步後的疲勞



從事像跑步這樣激烈的運動，肌肉會收縮，變得僵硬。為了要放鬆、讓這些已經僵硬的肌肉恢復柔軟，跑步之後也必須做伸展操。

不過，相對於跑步前的暖身，主要是兼具熱身功能的「動態伸展」，跑步後則以「靜態伸展」為主，希望讓因跑步變熱的身體，能夠慢慢舒展並冷卻下來。所以靜態伸展的重點不在大幅度的活動身體，而是要花點時間，慢慢把想要伸展的地方伸展開來。

此外，跑步後的伸展運動，由於鬆開了僵硬的肌肉，所以也具備改善血液循環、加速消除疲勞的效果。因此，若養成跑步後靜態伸展的習慣，就能讓身體變得柔軟，打造不易疲勞的體質。

### 首先， 用走路減緩心跳率

跑步之後不要馬上停下來，請健走30公尺左右，以減緩心跳的速度。由於長距離或以快速度跑步時，心跳率會升高許多，所以用慢慢跑到走路（請見58頁）的方式，減速後再停下來較為理想。

當心跳率降低，身體穩定下來之後，就開始做伸展運動。以10分鐘為基準，如果感覺疲勞時，就要多花一點時間仔細做。先稍微伸展之後，用泡澡或淋浴來促進血液循環，然後再做一次伸展，效果更好。



長距離跑步之後，在結束前100公尺左右就要開始慢慢減速。



最後約30公尺左右用走路的，調整心跳率。邊深呼吸邊走走效果更好。

跑步後的  
伸展運動③

## 小腿前側的伸展

著地時，除了腳跟之外，同時也會消耗小腿前側肌肉的力量。這裡將介紹各種伸展小腿前側的方法。



小腿前側伸展 3

01

站好，左腳膝蓋微彎，腳尖立起。



02

維持同樣的姿勢，慢慢把重心降低，停在腳背感到舒適的伸展位置。10~15秒後，換另一隻腳重複同樣的動作，伸展小腿前側。



小腿前側伸展 1

從 82 頁「腳底伸展」01 姿勢開始，把左腳往後方延伸，腳背貼地。伸展 10~15 秒後，以同樣的姿勢，伸展另一隻腳。



小腿前側伸展 2



站好，右手抓右腳尖，將腳尖慢慢往身體的方向扳，然後再左、右兩側扳，把小腿前側肌肉往這三個方向伸展。換腳做。

### 伸展重點 放在接近地面的地方

這裡介紹的靜態伸展，是慢慢伸展想要伸展的部位。不要勉強伸展肌肉，請以「肌肉伸展後覺得舒服，並緩緩進行」為基本原則。

跑步後的伸展，重點在雙腳接近地面的部分（小腿肚、膝蓋、大腿等），因為這些部位承受了大部分的負擔。其中，最容易累積疲勞的就屬腳底。定期做伸展運動，讓腳底肌肉柔軟，跑步時的步伐也會變得輕盈。此外，背部或肩膀等處變硬的狀況也很常見，這時不妨用伸展運動來放鬆吧。

## 腳底的伸展

腳底容易累積疲勞，伸展是不可或缺的。尤其跑步初學者在跑步後容易覺得疼痛，甚至可能罹患足底筋膜炎，千萬不能忽略。

跑步後的  
伸展運動①



02

吸氣的同時，慢慢把重心前傾，抬起腳跟。重複這個動作幾次。



01

手碰地面，蹲下，腳底貼地。

跑步後的  
伸展運動②

## 腳背的伸展

伸展完腳底肌肉後，再以同樣的姿勢伸展一下腳背。



02

把臀部放在腳跟上，慢慢降低重心，讓腳踝和腳背舒服的伸展，約 10 秒後停止。像左圖一樣，交替伸展單腳腳跟也可以。重複這個動作幾次。



01

從「腳底的伸展」01 姿勢開始，站起兩腳腳尖。

跑步後的  
伸展運動⑥

### 肩膀的伸展

以因擺動手臂導致僵硬的肩膀為中心，放鬆整個背部的伸展運動。



02 保持同樣姿勢，慢慢往後伸展，重複這一連串的動作。



01 兩手手肘彎曲成直角，抬至與肩同高。

跑步後的  
伸展運動⑦

### 背部的伸展

把背部緩緩向三個方向延伸，放鬆背肌與腰大肌的伸展運動。

站好，雙手在身體前方交握，緩緩把身體往正前方、左斜前方、右斜前方三個方向彎。



跑步後的  
伸展運動④

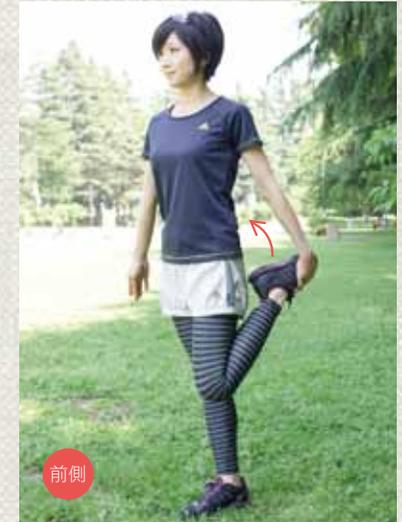
### 大腿的伸展

在高重心的跑步姿勢中，由於會抬高大腿，所以跑步後也要仔細放鬆這個部位。這是伸展大腿前後側的伸展運動。



後側

站好，把右腳腳踝放在左腳膝蓋上，保持這樣的姿勢，右腳膝蓋慢慢彎曲。換腳做。



前側

站好，左腳向後彎，左手握著左腳腳背，慢慢往上拉。換腳做。

跑步後的  
伸展運動⑤

### 小腿肚的伸展

小腿肚的肌肉在跑步過後容易疼痛或腫脹，所以要經常伸展，保持柔軟。



站好，右腳往前，右手壓住右膝，慢慢伸展。換腳做同樣的動作。