

伸一伸懶筋不僅僅是減輕疼痛 更顯年輕態

動態和靜態 拉伸運動有講究
拉伸是任何能使肌肉(包括肌腱、韌帶和結締組織)得到暫時性延長的運動。每次移動身體的時候,總會有一個部位被拉伸。

拉伸可分為兩種基本類型。靜態拉伸是指移動到運動範圍的結末端,然後保持這個姿勢。靜態伸展的例子包括把腳後跟往臀部的方向拉動(用來拉伸股四頭肌),或者在頭頂彎曲肘部(用來拉伸肱三頭肌)。

另一方面,動態拉伸是在更大範圍的運動過程中進行的主動、控制性的動作。動態拉伸的例子包括行走式箭步蹲、手臂繞環和深蹲等。在通常情況下,動態拉伸適合在正式鍛煉前做,這樣能讓肌肉、肌腱和韌帶做好鍛煉的準備;靜態拉伸適合在鍛煉後做,用來冷卻和放鬆肌肉。

減輕疼痛 變靈活

拉伸對身體的八大好處

提高身體的靈活性 拉伸增加一個關節或一組關節的運動範圍。立竿見影的效果是,神經系統對拉伸姿勢變得更耐受,但這個效果在一天甚至幾個小時內就會消失。如果長期提高

身體靈活性,建議每周需要努力拉伸5至6天。

有助於在鍛煉時更好激活肌肉 堅持有規律的拉伸練習,還能改善運動表現。運動範圍越大,就能激活更多的肌肉。例如,如果腓腸肌的運動範圍受限,在做單腿硬拉時祇能激活40%的肌肉。然而,如果腓腸肌的靈活性增加,就能激活60%的肌肉。最終結果是你能增強肌肉力量,舉起重沉的重物,身體變得更強壯。

日常生活感覺更輕鬆 增加靈活性不僅能提高鍛煉水平,還能讓日常生活變得輕鬆自如。雖然你可能沒有意識到這一點,但有很多日常任務(如坐在椅子上和從椅子上站起身,以及彎腰抱起蹣跚學步的幼童)涉及一定程度的靈活性。

為正式鍛煉做好準備 運動生理學專家通常建議在鍛煉前做動態拉伸。這是因為鍛煉前的動態拉伸是“在快速移動之前緩慢移動的一種方式”。這樣做,可使身體做好進行有效鍛煉的準備,以產生和吸收比較強的力。

動態拉伸也有助於激活意念與肌

肉的聯系。意念-肌肉聯系是指僅是在頭腦裏想想在移動身體時激活的那些肌肉,肌肉就能在鍛煉過程中更有效地工作。例如,在做硬拉時能充分調動腓腸肌和臀肌,而不是下背部的肌肉。

降低受傷風險 在鍛煉前熱身有助於降低受傷的風險,而動態拉伸是熱身的一個組成部分。動態拉伸有助於預熱肌肉、關節和肌腱,並暫時性地增加運動範圍,進而在鍛煉過程中用理想的姿勢來完成動作,也就降低了受傷的幾率。

以深蹲為例,如果你在做這個動作之前沒熱身,身體就無法充分蹲下。為了彌補縮短的運動範圍,身體不得不向前傾,這會給背部施加壓力,或者膝關節內向,從而導致關節疼痛。然而,如果你在做深蹲之前先做動態拉伸,就能高質量地完成深蹲且無疼痛。

有助於在運動後使身體平靜下來 鍛煉結束後做靜態的拉伸有助於降低心率,平靜呼吸,並更快地緩解你在鍛煉時處于的高度興奮狀態。實現這種平靜狀態的另一種方法是把靜態拉伸

與深呼吸結合起來。鍛煉後做拉伸還能增加血流量,提高氧氣含量,向身體和肌肉輸送營養物質,從而促進恢復。

精確定位身體失衡的部位 拉伸能用來確定身體中特別緊繃和平衡性欠佳的部位,這樣就能在這些問題區域導致受傷之前,有機會糾正它們。例如,你通過做箭步蹲來拉伸髖屈肌時發現右側下沉的位置比左側深,這就提醒你注意,髖關節打開時不平衡。這個問題也會出現在你做其他涉及髖部的鍛煉動作時,如跑步、深蹲和臀橋。在日常鍛煉時增加更多的單邊訓練,有助於消除這種失衡。

減輕疼痛 久坐不動會導致某些肌肉(如髖屈肌)縮短以做出適應,從而感覺“緊繃”。經常做靜態的拉伸動作有助於逆轉肌肉的這種適應性縮短,從而通過增加肌肉的靈活性來減輕疼痛感。

你也可以通過在白天更多地移動身體來對抗這種緊繃感。一種簡單的方法就是每小時做5分鐘的動態拉伸,如腰部繞環和擺動雙臂抱住對側身體。

做拉伸時可以借鑒的一些小竅門

拉伸動作不必保持很長時間
靜態的拉伸動作至少保持30秒,這麼長的時間足以感受肌肉收縮和放鬆。堅持超過一分鐘反而不會帶來更多的益處。至於動態拉伸,沒有固定的保持時間,感覺身體得到充分預熱即可。正式鍛煉的強度越大,做動態拉伸的時間應當越長。

拉伸時不應感到疼痛
拉伸不一定會讓人感到舒服,但也不應該覺得疼。如果你在做拉伸的時候感覺到灼熱、麻木或刺痛,可能是刺激到了神經。在這種情況下,應當縮小拉伸的幅度,等待不適感完全消散後,再恢復做拉伸。如果做得正確,拉伸對大多數人來說是安全的。

拉伸不是達成健身目標的神奇解決方案

在日常鍛煉中加入拉伸是正確的選擇。然而,祇有持之以恆,才能收獲拉伸的益處。例如,為了取得顯著效果,建議每天做三次(早上、下午和晚上)拉伸。投入明顯增多後,你會在兩周到一個月內注意到靈活性有所提高。但不要期望靈活性發生極端的變化。

大華府地區華人基督教會

教會名稱	聚會地點	聚會時間、所用語言	牧師/聯絡人	聯繫電話	E-mail/網址
------	------	-----------	--------	------	-----------

耶穌說:「我就是道路、真理、生命。若不藉着我,沒有人能到父那裏去。你們若認識我,也就認識我的父。」(約翰福音 14:6-7)

馬裏蘭州 教會					
Gaithersburg Chinese Alliance Church 蓋城華人宣道會	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	崇 8:45am 主 10:00am 拜 11:30am 日 10:00am 粵語、國語、英語	黃志威 牧師 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Evangelical Formosa Church of Washington DC 華府臺灣福音教會	900 Wind River Lane, Gaithersburg, MD 20878	11:00am-12:30pm 每周五晚上 8-10pm 在教會查經班	王師 傳道 Pastor Sherr Wang	301-685-1528	E-mail: efcdc.staff@gmail.com www.efcdc.org
Chinese Bible Church of Maryland 馬利蘭中華聖經教會	4414 Muncaster Mill Rd. Rockville, MD 20853	9:45am-11:00am 11:15am-12:30pm 國語、粵語、少年	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng 鄭會遠 牧師 Rev. Vitus Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org www.cbcm.org
Chinese Bible Church of Maryland Gaithersburg Campus 馬利蘭中華聖經教會蓋城堂	18757 N. Frederick Ave, Gaithersburg, MD 20879	10:00am-11:00am 11:30am-12:45pm 英語、少年	程德麟 牧師 Rev. Hugo Cheng	301-924-4855	E-mail: info@cbcm.org
Rockville Evangelical Mission Church 洛城福音福音教會	110 Central Ave. Gaithersburg, MD 20877	10:00am-11:40am 11:50am-01:00pm 中文、英文	王建国 牧師 Rev. Andrew Williams	301-987-7009	E-mail: contact@remchurch.org www.remchurch.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 11:30am 國語、粵語	沈友謹 牧師 Rev. Gene Schamko 謝 牧師 Rev. David Zhou 楊聖恩 牧師 Rev. David Kim 宋聖恩 牧師 Rev. You Min. Chris Song	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教華府中國教會科保分堂	23930 Burdette Forest Rd., Clarksburg, MD 20871	10:30am (每周五晚有查經禱告團契及青少年聚會)	楊廷基 傳道 Min. Nathaniel Yang	301-232-8842	E-mail: nathanielyc@gmail.com www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡華人浸信會	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am 粵語、國語、英語團契	劉健全 牧師 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbs-md.org
Cabin John United Methodist Church 中美聯合衛理公會	7703 MacArthur Blvd. Cabin John, MD 20818	10:00am 11:30am 英語、國語	許聿進 牧師 Rev. EK. Xu	301-229-8233	E-mail: cjumc@hotmail.com www.cabinjohnumc.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人浸信會	451 Beall Ave. Rockville, MD 20850	主日崇拜: 10:30am 主日學: 11:50am	陳翔 牧師 Rev. Lemuel Chen	240-481-1600	E-mail: lxchen2004@gmail.com MDChineseBC.org
Chinese Christian Church of Germantown 基督教德國鎮中國教會	Kingsview Middle School 18909 Kingsview Road, Germantown, MD 20874	10:00am-11:30am 國語、英語 11:30am 主日學 周三晚 8:00pm 禱告會	許建文 長老 吳偉 弟兄	301-980-5162 240-264-6972	www.cccgermantown.org
Taiwanese Presbyterian Church of Washington 華府臺灣基督教長老教會	7410 Needwood Road, Derwood, MD 20855	10:00am-11:15am 11:15am-12:15pm 粵語、英語	洪健棟 牧師	(o) 301-990-1170 (d) 240-274-2010	E-mail: tpcwas@gmail.com www.tpcwashington.org
Maryland Chinese Baptist Church 馬利蘭華人基督教會	6800 Cradlerock Way, Columbia, MD 21045	10:00am-10:50am 主日學 11:00am-12:15pm 粵語、國語	鍾國樑 牧師 Rev. Rick Chung	301-661-1008	www.mccc-md.org
Mustard Seed Chinese Baptist Church 芥菜種華人浸信會	9201 Falls Chapel Way, Potomac, MD 20854	10:00am 11:30am 主日崇拜 主日學	袁曉彤 牧師 Rev. Dr. Xiao Yuan	301-960-5290	www.msbc.net
Maryland Gospel Church 馬利蘭福音教會	Stone Mill Elementary School 14323 Stonebridge View Dr. North Potomac MD 20878	10:00am Adult 成人中英雙語崇拜 10:00am 青少年英語崇拜	何曉彤 牧師 Rev. Tom He	240-449-4502	Email: MarylandGospelChurch@gmail.com Web page: md-gc.org
北維州 教會					
Northern Virginia Chinese Christian Church 北維州中華基督教會	2810 Old Lee Highway, Unit 110, Fairfax, VA 22031	10:00am 11:30am 國語、英語、主日學	陳弟兄	703-560-7868	www.nvccc.org E-mail: nvccc@hotmail.com
Chinese Christian & Missionary Church 中國基督教宣道會	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	10:00am-11:00am 崇拜 11:15am-12:30pm 主日學 8:00-9:20pm 查經班	周翔輝 傳道 Pastor Bart Zhou (中文部)	818-390-1764	gracefromabove2009@gmail.com CrossLifeBible.org
Chinese Christian Church of Virginia 北維州華人基督教會	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 粵語 10:00am-11:30am 國語 11:30am-12:45pm 英語	蔡明恩 牧師 Rev. John Chua 英文堂 牧師 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvapa.org carolccva@gmail.com www.cccvasp.org
北維州華人基督教會-Springfield 分會	7800 Rolling Road, Springfield, VA 22153	11:00am-12:15pm 主日崇拜 10:00am-10:45am 主日學	譚立州 牧師 (Li Zhou Tan)	703-571-3223 (Cell)	www.cccvasp.org E-mail: tanlizhou@gmail.com
Chesterbrook Taiwanese Presbyterian Church 北維州臺灣基督教長老會	2036 Westmoreland St. Falls Church, VA 22043	10:00am 11:30am 國語、英語	陳清芳 牧師 Rev. Chin Fang Chen Rev. Kenneth Liu	703-318-9216	E-mail: TPVChurch@aol.com www.tpchurch.org
北維州永恩浸信會	2620 Gallows Rd, Vienna, VA 22180 (Stenwood Elementary School)	主日崇拜 10: am 主日學 11:45 am	聯絡人 張毅	703-869-2965	

诚信装修
301-732-9088 关先生
精通水电地下水道
室内外地下室装修
25年装修经验
瓷磚地板 厨房卫浴
阳台围栏 门窗换新
热水炉 抽风机
诚信 免费估价
务实 务实
9-155

江南阳台
惊爆低价
阳台围栏
内外油漆
厨房翻新
地板地砖
地下室与家庭影院
www.bigfootbuilder.com
301-648-8868(刘)

大华府橱柜集团
Washington Cabinetry
A級執照
實木廚房櫥櫃
廠家批發直銷
全額保險
www.washingtoncabinetry.com
703-466-5388
9-125

人人裝修工程
专业技工
内外油漆 瓷磚地板
厨房浴室 水电急修
门窗围栏 阳台车道
屋顶水槽 高压清洗
工程设备 金属焊割
各油烟机 热水炉等
精工安装
9-082f
Tel:301-222-7210
peacemind0815@yahoo.com

洛克维尔基督教会
Christian Church in Rockville
聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)
1700 Yale Pl, Rockville MD 20850
聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM
小组查经 周五晚上 7:30 PM
Website: www.ccrchurch.cc
联系电话: 301-351-0736 301-330-0096
240-632-9390 301-318-7586

蒙福基督教会
Montgomery Chinese Christian Church
你出也蒙福,入也蒙福(申命记 28:6)
主日礼拜时间: 上午10时45分,在会堂
禁食祷告: 礼拜二上午11时至下午1时,在会堂
研经聚会: 主日下午1点半至2点半,在祈祷院
会牧: 黄仰恩牧師 Rev. Jonah Huang
电话: 301-549-1337(H)
301-549-3059(O)
4-022W