

# 活動前熱身鍛練

## 創傷預防篇

### 物理治療師的建議



尹滿麗 Gigi ©地球之友 綠野先鋒 2011

# 物理治療師簡介：尹滿麗 Gigi Wan

香港註冊物理治療師

香港理工學院物理治療專業文憑

香港脊骨關節舒整治療學進修證書

中山大學醫學院針灸文憑

英國利物浦大學

運動與營養學後學士證書

美國春田大學營養與運動表現文憑

美國國家運動醫學會

私人體適能教練

印度喜馬拉雅派瑜珈與冥想證書

野外競技參賽者及駐場治療師  
大自然及園藝愛好者



漁護署 防止山火義工  
地球之友 植樹大使

# 綠野先鋒 活動性質分析

對個人體適能及團隊的挑戰

環保	+ 揸苗	+ 遠足	+ 植樹	+ 比賽	+/- 團隊
▽	▽	▽	▽	▽	▽
自製 運苗工具	每人 約 <b>8</b> 公斤	崎嶇山路 上落坡 / 級	開坎 種植	體驗 刺激	了解溝通 照應鼓勵
護苗	護脊	約 <b>13</b> 公里	施肥	<b>6</b> 小時內	共同進退
▼	▼	▼	▼	▼	▼
智力	腰力	腳力	手力 + 腰力	心肺耐力	合作 精神

# 個人野外體適能類別

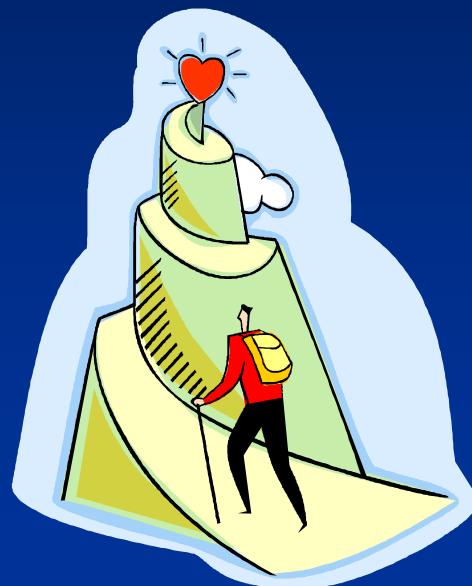
## 設定訓練目標及運動分量

野外體適能類別	訓練目的	特訓運動	運動分量
1. 遠足入門者	防止受傷	肌腱伸展	每天 每個動作 每側 <b>3次</b> (每次維持 <b>10-30秒</b> )
	安全適應	心肺耐力	每星期 <b>3次</b> 緩步跑 約 <b>2-4公里</b> ( <b>20- 45分鐘</b> )
2. 遠足熱愛者	提升體能	肌肉強化	每星期 <b>2次</b> ， 每運動 每側 <b>3 組8-10次</b>
	評估實力	實地試行	每 <b>2星期1次</b> 需 <b>4 - 6小時</b>
3. 野外競技者	享受挑戰	越野技巧	針對個別技巧強弱安排

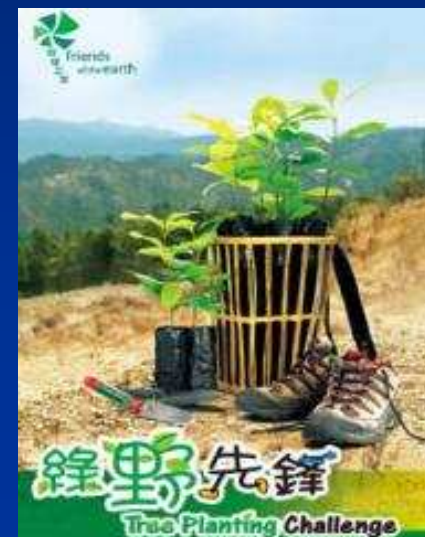
# 熱身鍛練



I. 肌腱伸展運動



II. 運苗姿勢



III. 植苗姿勢

# 熱身鍛練



## I. 肌腱伸展運動

# 肌腱伸展運動：上肢前臂

目的 > 預防前臂肌肉勞損，減用力後酸痛



動作1.前臂屈肌伸展



動作2.前臂伸肌伸展

# 肌腱伸展運動：軀幹腰椎

目的 > 改善負重姿勢，預防腰背酸痛及受傷



動作3. 胸肌及肱二頭肌伸展



動作4. 腰椎間軟組織伸展

# 肌腱伸展運動：下肢側及前部份

目的 > 增關節肌腱柔軟度，預防大腿抽筋及膝關節勞損



動作5.腰側及髂脛束伸展



動作6.大腿前四頭肌伸展

# 肌腱伸展運動：下肢後側部份

目的 > 增肌腱柔軟度，預防後腿拉傷及抽筋，減疲勞酸痛

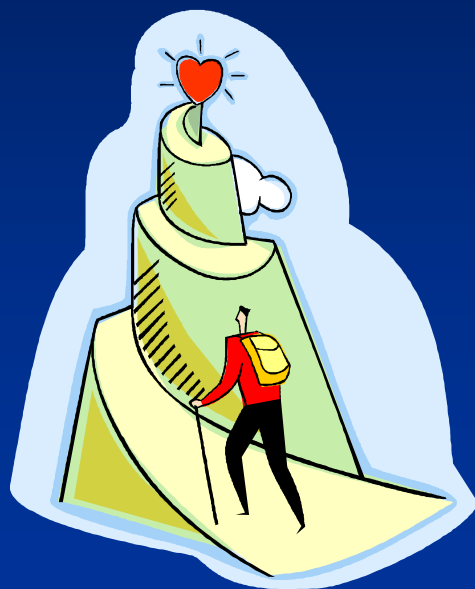


動作7. 大腿後肌伸展



動作8. 小腿後肌肉群伸展

# 熱身鍛練



## II. 運苗姿勢

# 揹負重物姿勢

已往剪影



X 運苗姿勢



X 運苗姿勢



X 運苗姿勢



V 運苗姿勢



V 運苗姿勢

# 正確揹負重物姿勢

目的 > 安全負重，省力護腰護苗

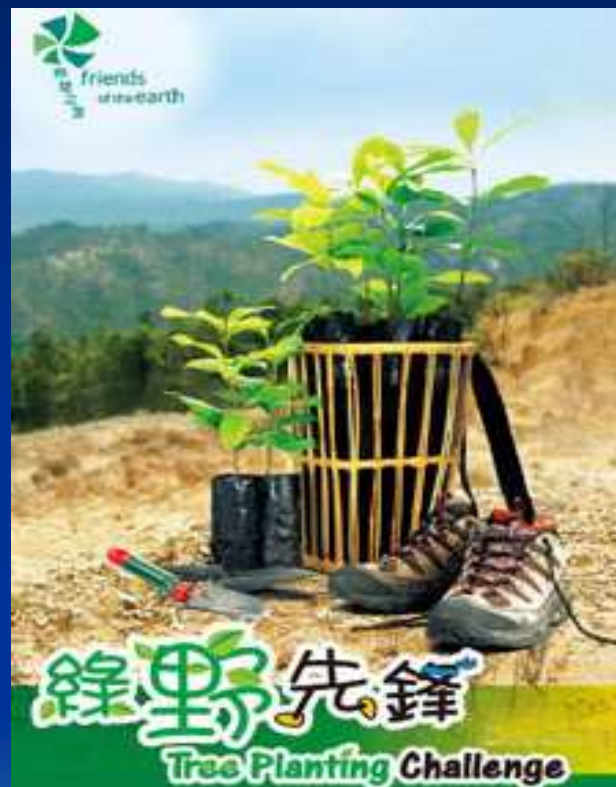
## 1. 提舉重物姿勢



## 2. 揹負重物姿勢



# 熱身鍛練



## III. 植苗姿勢

# 植苗姿勢 已往剪影



✗ 植苗姿勢



✗ 植苗姿勢



✓ 植苗姿勢



✓ 植苗姿勢



✗ 植苗姿勢

# 正確植苗姿勢

目的 > 直背植苗，有效快捷

## 1. 半蹲植苗姿勢



## 2. 蹲跪植苗姿勢



## 3. 側坐植苗姿勢



# 防滑越野裝備

目的 > 融入自然郊野崎嶇山路，預防扭傷腳踝關節

## 真正行山鞋

鞋頭 (防撞)

鞋跟 (穩定)



兩對襪子 (吸汗+防磨)



鞋底 (防滑吸震)

+/- 橋拱 (支撐)

# 其他越野裝備

目的 > 補充水份，防止熱傷害；補充能量，防止疲勞虛脫

## 水

視乎氣溫及  
個人出汗程況  
每1小時最少  
約需0.5公升

2.5小時約需1.5公升  
4.5小時約需2.5公升



## 食物

基本糧食

後備糧食

緊急糧食

# 物理治療師Gigi給你的建議

- **立即行動!** 進行戶外**緩步跑**的心肺耐力訓練，每次約20-45分鐘  
(大約2-4公里，每星期約3次)
- 留意訓練及活動日的氣溫及濕度，帶備足夠食水，確保自己吸取足夠水量  
(約每小時0.5升 -2.5 -6 小時約需1.5 - 3 升用水).
- 小心碎石路段，穿著**防滑吸震**的行山鞋。

# 總結

及早漸進練習

心肺、脊椎、四肢、關節



SAFE

全人安全，護苗有責

ENJOY

了解體能，享受挑戰

EXPERIENCE

融入郊野，體驗生活

# 多謝

『 珍愛樹木，  
支持環保，  
種出綠色大氣候！ 』

綠野先鋒  
Tree Planting Challenge

