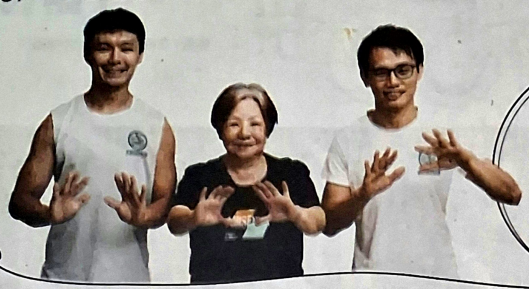
明報 | 副刊
59+
編輯/李曉虹 美術/謝偉豪



教練伍步暉（左起）、學員Wendy、香港防跌受身協會創辦人謝幸庭，示範「防跌受身三角」姿勢。（徐君浩攝）

跌都要學！三角護身 卸力防骨折

從幼年蹣跚學步，到老年步履不穩，人生路上難免會失足跌倒。對復元能力較弱的長者而言，跌倒風險大，容易釀成嚴重後遺症。

柔道、合氣道、搏擊運動員，第一堂課首先學習摔倒時如何卸力，減低對身體的衝擊。曾任日本道場導師的謝幸庭，將「受身」技術演變成適合大眾的「防跌受身指南」，記牢一個三角手勢，循序漸進反覆練習，不但能減少跌倒風險，即使不小心失足，都能跌得穩陣有型。

文：盧侃兒



學員Wendy本來不喜運動，很多動作也做不到。經約20堂訓練，她已邁入學習翻滾受身的階段，身體也更穩定有力。（徐君浩攝）



失足跌倒，很多人第一反應以手撐地，手腕、手肘受到巨大衝擊，容易骨折。香港防跌受身協會創辦人**謝幸庭**曾任日本道場導師，曾參加日本職業踢拳及綜合格鬥（MMA）賽事。柔道、摔跤等摔撻系項目，是把對手摔撻落地而得分論勝負，運動員被摔跌是常態。爲了能長久、安全地運動，他們第一堂課往往是學習如何透過控制，將力量卸走，避免身體承受所有衝擊。這種護身倒法在日本柔道稱爲「受身」（Ukemi），既能應用於競技，對於普羅大眾尤其是樂齡族，更是日常生活中的「護身符」。

謝幸庭回憶年邁家人曾兩次意外摔倒，令他意識到有必要把這技術推廣。去年暑假，他找來柔道運動員、搏擊體適能教練**伍步暉**，一起研究適合大眾的受身倒法。伍步暉說：「我很少聽到柔道學生跌倒、扭傷，可見這些技巧確能減低跌倒風險。」他們取柔道、搏擊、合氣道等各家所長，歸納成「防跌受身三角」指南，應對大部分跌倒情況。

「受身」三角 多練習成肌肉記憶

伍步暉示範協會招牌姿勢「**防跌受身三角**」——**雙手手掌張開，掌心朝前，左右手拇指和食指指尖靠近或相觸，形成小三角，舉至胸前，手掌、手臂、手肘自然形成大三角。跌倒落地時，兩個三角能擴大身體接觸面積，先保護頭部等要害，也避免單一點受力。**

這姿勢同時有助聯想「防跌三要素金字塔」——預判風險、強化體能及安全着地。謝幸庭解釋，先判斷周邊環境和自身身體狀況，就能從根源避免跌倒；例如走路時只顧着看手機，跌倒風險大增。第二步是強化身體機能，從肌力、平衡力和協調着手；身兼體適能教練的他指，肌肉包裹關節，提供支撐，令身體動作更穩定，訓練肌力能減緩年齡漸長帶來的肌肉流失。最後一條防線，就是應用受身技巧；透過日常練習，讓身體形成肌肉記憶，萬一跌倒，身體「條件反射」保護自己，將傷害減到最低。有六旬學員告訴他們，一次在中環半山扶手電梯不慎跌倒，幸好及時應用課堂技巧，只是手部和膝蓋稍擦傷。

拍席、翻滾 保護頭部要害

謝幸庭解釋，受身主要分爲「拍席受身」和「翻滾受身」。前者常見於柔道，利用手掌及手臂較大的接觸面拍擊地面，分散集中在某一點的衝擊力，以保護頭部要害爲先，初學者較易上手；後者常見於合氣道、飛躍道（parkour）等，藉翻滾動作，利用背脊弧線大範圍落地，將衝擊力分散到全身，更能保護手腳，難度較大。

課堂由拍席受身開始，從「低姿態」的跪、蹲、坐等動作，學員循序漸進學習保護要害和分散衝擊力，再進階到翻滾。翻滾可能令運動量低和較年長人士心生膽怯，伍步暉說：「學員可以扮毛毛蟲，緩緩滾動，先改善身體協調，準備好就能增加翻滾動作。」能否做到，其實與年齡無關，只要具有一定身體機能，不同年齡層都能接受防跌受身訓練。

72歲學員Wendy學習防跌受身技巧數月，上了約20課，10多年前曾跌倒，至今仍心有餘悸。她說，女兒看到協會宣傳，替她報名上課，希望避免她跌倒受傷。不喜歡運動的她不諱言，一開始很多動作都做不到，但經指導和不斷練習，平衡力、肌力明顯提升了，「感覺自己比以前穩陣得多」。伍步暉先跟她活動關節，然後練習半蹲、向前、向後滾等拆解動作，最後結合成完整受身倒法；伍特別提醒，跌得安全，遠比心急起身來得重要。看她練習途中有點喘，但身手矯健，過程中愈發自信，不論向前、向後跌，也已記牢三角竅門，跌得穩妥。

香港防跌受身協會

防跌課程：試堂優惠$100

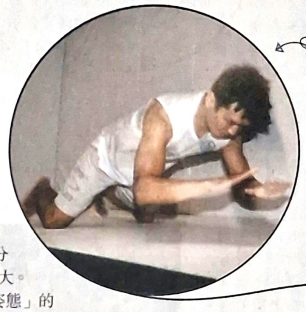
查詢：9288 2714（WhatsApp）；www.breakfall.com.hk



跌倒「受身」技巧示範

圖：徐君浩

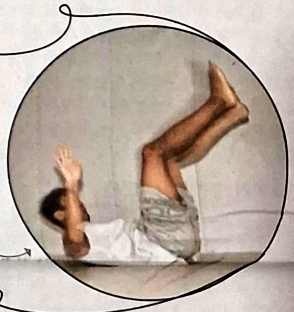
（註：受身動作應在專業教練指導下，在軟墊上練習。運動前應先評估身體狀況，切勿自行模仿。）



◆前受身 「三角」增接觸面 分散衝擊力

當失足向前跌倒時，一般人往往伸直手臂鎖死關節，以手掌單點着地。謝幸庭指，此舉衝擊力直接傳到手腕、手肘、肩部，甚至鎖骨，極易骨折，亦未能及時護住頭部。

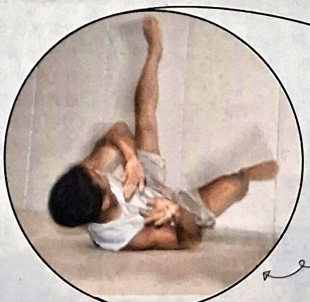
伍步暉示範「前受身」。初學者先跪坐，以手掌、手臂、手肘擺好「防跌受身三角」，模擬向前跌倒，用三角大範圍接觸面分散衝擊力。學員熟練後，會轉至半蹲和站姿，更貼近實際跌倒。謝幸庭說，站姿跌倒時可先放低重心，稍微屈膝，落地時腳尖撐起，避免膝蓋着地，加上三角姿勢，就能保護頭、軀幹和關節。



◆後受身 手掌前臂拍地免後撐

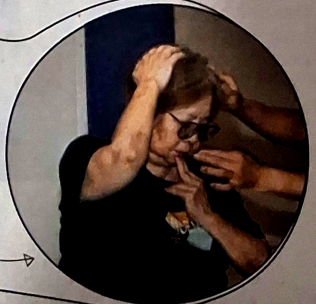
向後跌倒時，手臂自然向後撐，容易造成骨折；加上沒有鎖緊頸部肌肉，後腦勺容易觸地，造成腦震盪。

伍步暉先教坐地抱膝，眼望膝蓋鎖緊頸部肌肉，身體向後倒下，順着背部弧線緩緩着地。之後再加上三角姿勢，落地時手掌和前臂拍向地面，就能分散衝擊力，同時避免手臂向後撐。進階可以半蹲和站姿練習。



◆翻滾受身 動能卸力

跌倒時，身體垂直地撞擊地面，衝擊力大；而「翻滾受身」則在落地時透過身體圓弧旋轉滾動，將衝擊力轉爲動能，卸走衝擊力，藉此保護頭、頸和關節。協會將動作簡化：先半蹲，做好三角姿勢，拍擊地面分散衝力，再以翻滾卸力。



◆保護頭部 收下巴強頸部

跌倒失重心時，撞到頭部，可致腦震盪、腦出血。所以鍛煉頸部肌肉亦是防跌訓練重點。伍步暉指導Wendy，一手扶頭微微傾側，另一手用手指輕壓下巴向頸部，保持下巴收起、肩膀放鬆下沉；動作除了放鬆頸部，更能鍛煉頸部肌力，加強頸部控制，跌倒時收下巴，避免頭部着地受傷。