

為何要做熱身運動

2007/05/19 經濟日報

文 / 聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

根據研究顯示，沒有做好熱身運動是造成高爾夫球運動傷害的主要原因之一。熱身運動就如同機器運轉前的熱機，可以有效地幫助機器運作順暢與增長使用壽命。然而並非所有球友們都有做熱身運動的好習慣。英國運動醫學期刊在 2001 刊登一篇調查指出，在 1040 位業餘球友中，只有 54% 的人在打球前有做熱身運動，其中約有 89% 的人將空揮桿當成是最常做的熱身運動。

雖然國內沒有相關的調查，但相信結果相差不遠。因此，為了改善此現象，如何讓球友們了解熱身運動的好處，並教導球友們如何正確做好熱身運動是兩大重要課題。首先，我們先來談談熱身的好處。根據相關的研究指出，適當的熱身有 8 大好處：

1. 增高肌肉溫度：適當的熱身可提高肌肉溫度，使得肌肉收縮更有力量，且可以更快地放鬆。如此，可以增進揮桿的速度與力道。此外，運動生理研究顯示，可以大幅降低肌肉過度伸展與受傷的可能性。
2. 增加體溫：可以改善肌肉彈性，降低拉傷的危險性。
3. 血管擴張：可以減少血流的阻力，降低心臟的負荷。
4. 改善散熱效率：藉由啟動熱分散機制，可以使得身體散熱效率更好，避免打球過程中產生過熱的現象。
5. 增高血流溫度：可以增加肌肉組織供氧，促進肌耐力與表現能力。
6. 改善關節活動度：可以增加關節活動範圍。
7. 荷爾蒙的調整：適當的熱身可以使身體增加分泌與產生能量相關的荷爾蒙，使身體為接下來的運動做好準備。
8. 提振心理準備：熱身可以協助集中注意力，為接下來的運動做好準備。

2004 英國運動醫學期刊有篇研究顯示，打球前有從事適當熱身運動的球友，其運動表現能力比沒有做熱身運動的球友好。揮桿時的桿頭速度可以增加 24% 之多。所以，只要打球前花 10~15 分鐘做適當的熱身運動，可以有上述的多項好處，協助我們降低發生運動傷害的機率，更重要的是，可以使我們享受更多的揮桿樂趣，真是值得！