

熱身運動的八大好處

2007/05/19 經濟日報 白淳升專欄

文／聯安預防醫學機構健康體能中心主任 白淳升

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。然而並非所有球友都有做熱身運動的好習慣。英國運動醫學期刊在 2001 年刊登一篇調查指出，在 1,040 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，爲了改善此現象，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，適當的熱身有八大好處：

- 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，且可以更快速地放鬆。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，使身體爲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，爲接下來的運動做好準備。

2004 年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 到 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！