

正確的暖身動作

文／ 聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

暖身部位	暖身方式
頸部暖身	
上斜方肌	左手置於頭部上方，再用左手將頭部往左側傾斜，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次
頸部旋轉肌	頭往左轉，左手扶住右臉往左拉，直至感覺緊繃，停 20~30 秒，重複 15 次
提肩胛肌	左手至於頭部上方，頭側向左再轉往左邊，再用左手將頭部往下壓，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次
肩部暖身	
肩膀後側關節囊	將左手置於右肩處，右手將左手臂往右拉
肩膀下側肌肉群	左手高舉，右手將左手往上推
肩關節旋轉肌	右手臂置於身體後方，右手掌朝後，左手將右手往後往左拉，直至感覺緊繃，停 20~30 秒，重複 5~10 次
手肘暖身	
前臂伸指肌群/屈指肌群	左手打直，手掌往下，右手將左手掌往裡壓，停留 15 秒，換左手掌往上
背部暖身	
腰側肌肉	兩手握住球杆上舉，身體向左右傾斜彎曲
下背旋轉肌肉	雙腳立於地面與肩同寬，上半身往左右旋轉
下背直肌肉	雙腳張開約莫一步距離，手靠在檯子，身體往下彎，臀部往後推
髖關節暖身	
大腿後側肌肉	把左腳後跟置於平躺著的高爾夫球袋上，身體重心放在臀部，左腳打直，右腳向下半蹲
大腿前側肌肉	左手手掌握住左腳，左腳腳踝往後拉
小腿後側肌肉	左腳往前踏一步，膝蓋彎曲，右腳往後滑約莫一步的距離