

游泳前暖身運動 讓您在水中自在擺動

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

今年的夏天特別酷熱，許多人都會去水上樂園、海邊或游泳池享受沁涼時光。但在享受戲水樂趣的同時，對於水中潛藏的危機可千萬不容小覷，其中最常發生的就是游泳前未做好暖身運動，使得腳趾、腳弓及小腿肚部位發生抽筋。

抽筋常是因為游泳前沒有做好足夠的熱身運動，冷水刺激皮膚，造成肌肉血管收縮，血流變慢所致。

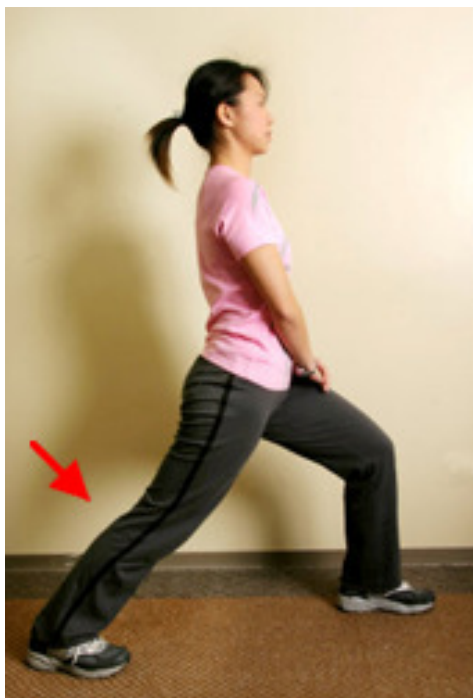
在游泳前確實做好暖身運動，可讓身體獲得伸展，促進各器官系統血液循環，才能讓身體更適應低水溫及激烈活動，減少抽筋的發生機會。此外，還能避免運動傷害及肌肉酸痛的發生。因此，下水前別忘了做暖身運動，才能盡情的享受水中樂趣。

動一動 1：游泳前暖身運動

解決 1： 腓腸肌肌肉伸展

動作：

站立，成弓箭步，前腳膝關節彎曲，感覺小腿後側肌肉拉緊，停留 15 秒，重覆 15 次，再換邊操作。



解決 2： 髖關節屈曲肌伸展、股四頭肌伸展

動作：

身體面向牆，一手扶住牆，另一手握住腳踝(如圖示)，將腳往後拉，保持身體直立，避免前傾，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。



解決 3： 伸指肌/屈指肌伸展

動作：

(1)在中場休息期間，可將手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝下，握拳，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 秒，再換邊操作。

(2)手臂往前平舉，手肘打直，掌心面朝上，用另一手將手腕往下拉，直至感覺緊繃，停留 15 秒，重覆 15 秒，再換邊操作。



解決4： 肩外旋肌伸展(托肘拉肩)

動作：

將右手放置於左側肩膀上，右手臂保持水平(如圖示)，用左手握住右手肘，將之往左側拉，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重覆 15 次。



解決5： 腳底肌肉伸展

動作：

用手將腳趾往上拉，直到感覺緊繃，每次停留 15 秒，重覆 15 次。

