

如何做對熱身運動

2007/06/16 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

上篇文章跟球友們分享到熱身運動的好處，然而根據，英國運動醫學期刊的報告指出，只有 54.3% 的球友會在打球前做熱身運動，而這些有做熱身運動的球友中有 88.7% 是以空揮桿當做熱身運動。根據筆者的觀察，國內球友似乎也是如此的現象。此外，很多人在打球前也會做拉筋的運動，而大部份的球友也都認為拉筋運動就是熱身。但事實上，拉筋只是熱身運動中的一部份，光只有拉筋並不能達到預防運動傷害的效果。美國疾病管制中心的一篇研究報告指出，若沒有配合熱身運動，單純拉筋伸展運動並不能協助預防運動傷害，在某些情況下，甚至可能會影響運動表現。

正確的熱身運動流程可分為四個步驟

一、全身性的有氧運動：

這裡所指的有氧運動指的是緩和性的有氧運動，如原地慢跑或快走。主要的目的是提高心跳，促進全身的血液循環。此階段是一個重要的開始，提升心跳以及促進全身血液循環可以提高肌肉溫度、活化細胞、甦醒反射神經，也為接下來的熱身步驟做準備，時間約 5-10 分鐘。筆者便常利用快走的方式由會館至發球台，再進行原地慢跑，以完成第一階段的熱身運動。

二、關節活動：

建議慢慢地活動各部份的關節，範圍應從小而大。球友最常見的關節運動，就是以 360 度的方式來旋轉關節。此動作容易對關節面產生較大的摩擦，應從每一單一方向進行，如頸部關節活動應前 / 後彎、左 / 右側，再左 / 右轉。當前階段全身血液循環加速後，關節部位溫度也會提升，活化關節組織，使這個階段的關節活動可以安全的進行，而關節的活動會刺激關節分泌潤滑液，潤滑關節為即將運動的關節做好準備。此階段活動的時間約 5-10 分鐘。

三、拉筋：

拉筋的功能是放鬆肌肉、增加柔軟度，也就是肌肉、肌腱與筋膜的伸展運動。因此拉筋一定要完成上兩個步驟再進行才能有效果。因為肌肉、肌腱與筋膜的伸展，須要在血液循環加快、肌肉溫度上升與良好的關節潤滑的環境下，才能安全有效地達到拉長的目的。對冷肌肉做拉筋，容易造成拉傷。正確的拉筋是感覺伸展的肌肉達到“緊繃”的狀態時，便停留在此位置，30 秒重覆 2-3 次。球友們最常犯的錯誤是做律動式伸展與過度伸展。律動式伸展如雙腿挺直、身體前彎、雙手一次次地重覆下壓伸展。這些錯誤，即便當下沒有立即拉傷，但肌肉也可能出現不正常緊繃現象，提高發生運動傷害的危險性。時間 5-10 分鐘。

四、熟悉與適應揮桿的動作與打球的环境：

當完成上述三個步驟後，身體已經達到一定程度的準備，可以開始進行適應性熱身運動，也就是針對將從事運動所須的肌肉關節等組織做特別的熱身。建議先採取空中揮桿，讓身體熟悉揮桿的大致動作，再進行草地模擬揮桿，讓身體進入最後的準備狀況。有機會的話，先在練習場打幾顆球也是不錯的方法。許多研究顯示熱身運動可以協助降低運動傷害發生的機率，並進而提昇運動表現能力，但最重要的是要”做對熱身運動”。各位球友，您做對了嗎？