

台灣體育學院圖書館剪輯資料

來源大成報日期89.11.07 版五九

水中氧氣健康篇

浮力、抗阻力為關節降壓

水中體重減輕、水流力量有放鬆按摩肌肉效果

記者吳佩芬／報導
在水中運動，肢體行動雖不若陸地上靈活，但醫師表示，利用水的抗阻力和浮力，可讓關節所承受身體重量較少，較不易產生運動傷害及肌肉痠痛。

振興醫院復健科主任劉復康指出，在水中活動時所產生的水流力量，具有按摩肌肉作用，對於皮下肌膜、肌肉、結締組織、關節等有放鬆效果；且因為水浮力關係，可讓人體水中體重減輕，減少體內關節對身體所承受的重量壓迫，對於關節炎病患比較不會感受到運動疼痛，同時也因為重量的減輕，關節和關節周圍肌肉的放鬆，而降低了運動傷害的產生，以及肌肉的痠痛。

天主耕莘醫院復健科主任黎瑞昌表示，在陸地上進行爬樓梯、抬腿、軟骨、關節所承受的身體重量比實際體重還要高出三到七倍，且不論是跑、跳、下樓梯時的往下撞擊力，也可能會造成對身體結構上的衝擊，若在水中進行抬腿、跑、跳等活動，則可不用擔心軟骨、關節所承受的重量傷害。

劉復康說，當人體胸部以下全身浸泡在水中，水位差距所產生的水壓不見得可明顯改善組織腫脹的情況，但水壓所加諸胸部呼吸肌的力量，可強化呼吸肌作用，讓呼吸肌力增強，再進行其他運動時，將較為輕鬆，且浸泡在水中肌肉如軀幹腹肌、下背肌、腹斜肌也同樣因而增強其肌力。

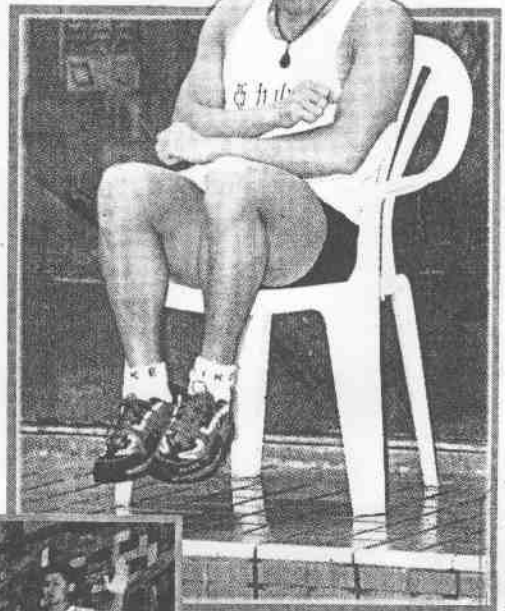
內組織氧氣的吸收，因此黎瑞昌提醒，心血管疾病、椎間盤突出、骨椎受傷、關節炎等病患應經由醫師評估再進行，且應從緩和運動開始，體表有傷口者則不宜在水中運動，免得污染水質。

水中氧氣課程

一堂課30到40分鐘最恰當

暖身運動、緩和動作不可缺 水中彈跳有助強化心肺功能

↓指導教練用椅子為輔助工具，模擬水中的動作。記者陳賜智／攝



記者徐大基／報導

課程安排則以三十到四十分鐘為宜，因為水裡有阻力，水中有氧三十分鐘的運動量，等於陸上有氧約一個鐘頭。

前五分鐘為暖身運動，在池畔教練的引導下，將體溫調升到一定程度，接下來的十分鐘，則以水中彈跳、跑步等移動方式動作，以達到強化心肺運動功能的功效為主要目的。

之後，再以約十分鐘時間加快動作速度，並且運用水中有氧的輔助工具，利用水阻達到肌力、耐力訓練為訴求，如浮力足以將人撐出水面的水中啞鈴，動作快時訓練肌力，運動慢時則可訓練耐力。

最後一階段的訓練時間，則以心肺訓練及肌耐力訓練兩者交互運用的交叉訓練課程，也就是將前兩個階段訓練混合，時間約五到十分鐘。

在課程結束以前，緩和的動作當然也少不了，水中有氧運動的緩和動作，還是以伸展四肢為主，時間大約是五分鐘左右。



←水中有氧運動，無運動傷害的顧忌頗值得推廣。記者陳賜智／攝