

康健略忽要不 姿美求追心一 件條有要「動運氧有」做

中慧張 者記報本

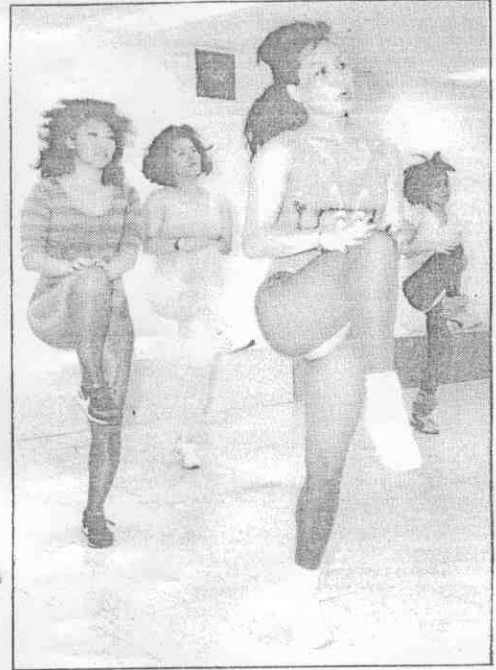
【有氣運動】觀念五年多前引進國內時，曾掀起一陣學習的熱潮，這種能因運動得當而健身美姿的方式，幾被男士視為人壽保險、女人視為身材保證，尤其時髦婦女為追求幾分「雅痞」味，更爭相學習引為時尚。

但首先把有氣運動引進國內的差慧風指出，有氣運動初引進時被國人誤解為就是「有氣舞蹈」或迪斯科、韻律操的一種，不僅學習者觀念不清，連授課的教師本身對有氣的認識也十分狹義，甚至以錯誤或皮毛的指導方法以訛傳訛。

很多人誤認為有氣運動的創始者是美國女星珍芳華，「珍芳華操練法」錄影帶是類似運動方法的經典之作，事實上，有氣運動在一九六七即由美籍庫柏醫師創出，早期是為了訓練空軍及太空人的體能、心肺功能而特別設計的。

有氣運動的方式至少有八種主要運動，有氣舞蹈、迪斯科、慢跑等只是其中幾項。這些運動必須針對不同年齡、不同體能狀況給予適當的「處方」，適當的運動提高心跳到適當目標，並持續至少十五至廿分鐘，改善心肺、血管功能及體能，卻不能超過負荷形成運動傷害。

大跳躍運動是有氣舞蹈的基本動作，但如何跳法才不會受傷，却有其訣竅。
(本報記者 楊嘉慶攝)



少收到卅萬件詢問各類問題或函詢書籍、錄影帶的信件，顯示國內運動人口的潛力十分驚人。

不過據瞭解，一般就稱有氣舞蹈教室的教師，大多多是舞蹈系、有與趣自學有成或從學生升為老師的女舞者，她們本身的舞蹈得不錯，設計的動作變化多、難度低，但這些運動技巧在設計時並沒有以運動生理、運動傷害為考慮基礎，因此學生受傷

的機率高，老師反覆教授時也相當危險。有些韻律中心甚至大作廣告，標榜「隨到隨跳」、「美國式自選班級、時段、管級」，然而，這根本違反了有氣運動特別強調暖身運動、循序漸進、而且有可能誤導無知運動者因而受傷。

姜慧風說，任何一個人在做有氣運動前，最好先做一次身體檢查，確定適合運動。

運動完後，心跳相當急促，一定要做些緩和的運動，然後相當重要的復運動的漸進程序，而且有可能誤導無知運動者因而受傷。

姜慧風說，任何一個人在做有氣運動前，最好先做一次身體檢查，確定適合運動。

想做有氣舞蹈 水裡最安全

有氣舞蹈是一種相當時興的運動，據估計，在美國熱衷此道的就有兩千四百萬人，其中百分之九十是女性。然而，有愈來愈多的運動專家，逐漸發覺傳統「撞擊力強」的有氣舞蹈，可能危及學習的學生，對老師影響更甚。

最近的調查發現，一千二百名有氣舞蹈的人，有百分之四十三受了傷。五十八名教師中，受傷率高達百分之七十六，比例不可謂不驚人。另有些研究也得到類似的結果。少數人的嚴重傷害，似乎是在背部或膝部，而大部分則是肌肉痛或扭傷，通常在感覺或足部，休息後可以復原。然而，很多人認為，這樣的受傷率過高。

至於成因，則有很多。地板太硬、選鞋不當、名人授課影響和運動俱樂部教學法不良。其他如熱身和作緩和運動不當、運動量過多等也是主因。而動作本身也是問題的一大根源。聖牙哥哥州大生物力學家法蘭西斯說，作跳躍動作時的力量，相當於體重三倍。他指出，由影帶慢動作看來，可以看到皮膚起了波紋，這顯示震波遍布全身。

很多人由於擔心有氣舞蹈可能有危險，正採取行動，促其改變。上月美國產科學會呼籲一般運動健身的人，少作激烈運動，並印行指南。指南上寫道，運動時心跳不要超過建議最高量的百分之七。

倡導「低衝擊力」或「無衝擊力」有氣舞蹈十餘年的普洛格夫等人，極力贊成最後一項限制。他們早已發展出較溫和的形式，儘量減少跳躍、震動的動作，或甚至去除此類動作。這一型的運動在美國有愈來愈普遍的趨勢。全美五萬個授課組織中，約有四分之一教授這種課程。

學習這種有氣舞蹈，一直有一隻腳著地，充分利用手臂運動。這對心血管的益處，同於傳統的有氣舞蹈。不過除了運用肌力外，還須藉助精神力量。動作時，須注意老師的指示，否則只是浪費時間，心跳根本不會加快。另有些教師，則結合了部分瑜珈、武術、太極拳、芭蕾舞和爵士舞的動作，讓人運動起來，感覺較舒服，不至於筋疲力盡。

有些則捨棄硬地板，改在水裡作有氣舞蹈。這種課程原先主要針對胖子和老人而設，不過現在有愈來愈多年輕人加入。在水裡作動作，好處增多。四肢在水中面臨的阻力，是在平地上的十二倍。聖牙哥哥基督教青年會水上運動負責人葛蘭姆表示：「想作有氣舞蹈，水裡最安全。」

丘秀貴 取材自新聞週刊

運動完後，心跳相當急促，一定要做些緩和的運動，然後相當重要的復運動的漸進程序，而且有可能誤導無知運動者因而受傷。

姜慧風說，任何一個人在做有氣運動前，最好先做一次身體檢查，確定適合運動。

姜慧風說，任何一個人在做有氣運動前，最好先做一次身體檢查，確定適合運動。

姜慧風說，任何一個人在做有氣運動前，最好先做一次身體檢查，確定適合運動。

姜慧風說，任何一個人在做有氣運動前，最好先做一次身體檢查，確定適合運動。

彎曲·跳躍·扭轉

有氣舞蹈成了新興「疾病」

本報記者 李淑娟

台大醫院復健科醫師賴金鑫認為，這項轉變引進到國內為風氣，可能還需要一段相當的時間。但是，藉著這項轉變的觀念，正好提供婦女從事有氣舞蹈安全的借鏡。

嚴格說來，有氣舞蹈的動作對體格說，是一項艱難的考驗。體格結構都是一項艱難的考驗。因此，當有氣舞蹈不分年齡、生理各項限制，發展而為全民運動，難免會造成過多的傷害事件。尤其是，國內有氣舞蹈的習舞方式，往往在缺乏訓練有素的專人指導下，不擇場地，在公園、操場水泥地面上即可「同樂」；甚或以錄影帶為師，在家裡依樣畫葫蘆，因此，國內有氣舞蹈傷害雖然仍無確切統計，但從臨床觀察，發生率的確相當可觀。

賴金鑫分析，國內有氣舞蹈及健美操的運動傷害以急性傷害

最多，其中百分之八十發生在下肢，以踝關節扭傷最為常見，其次是肌肉拉傷，以大腿後肌為最多。賴金鑫統計指出，有氣舞蹈傷害中，有三分之一曾發生小腿前疼痛，有百分之十五發生腳掌肌腱炎及腳跟肌腱炎。這些婦女最後均不得不放棄她們所熱中的運動，與舞蹈絕緣。

未發生急性傷害而就醫的婦女，也不代表她們較適合有氣舞蹈。

一套嚴謹的制度，分成五種不同層次的健身指導員，即使如此，根據統計，教舞者六成以上自身均受到運動傷害，何況習舞的對象？國內健身指導員多半未受過專業訓練，因此很難要求他們傳授民眾預防運動傷害的基本知識。因此，賴金鑫建議，練習有氣舞蹈的婦女至少應有下列認識：

——每人天賦體格、體能不同，不是苦練就可達到錄影帶或老師示範動作般完美；因此，不宜過度要求；

——訓練方式宜循序漸進；

——初學者尤須注意不可從事過度激烈或艱難度較高的動作；

——有氣舞蹈運動每週不要超過三次，每次保持半小時至一小時運動量；

——運動前熱身。拉筋可以減少受傷的機會；

——舞蹈結束後，也以等長運動維持肌肉彈性；

——選用強化鞋墊厚度、鞋側有軟墊支持，後方附加防止腳跟滑落的鞋帶等專用設計的舞鞋；

——木質地板具彈性，較適合舞蹈動作，可減少撞擊力；避免在水泥地、磁磚、磨石地上做動作；

——曾在運動中發生任何不適者，最好先經體格檢查，聽從醫師的建議。



在水裏作有氣舞蹈。

在水裏作有氣舞蹈。

在水裏作有氣舞蹈。

十五：上課次數不要多於兩天一次；有氣舞蹈每次不超過卅分鐘；跳躍動作同一隻腳不要連跳四次以上。