

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動傷害

來源 台灣新生報

日期 990203

版面 十一版



美：過度運動 易傷健康

【記者蘇湘雲／綜合外電報導】運動、訓練體能時有點挑戰是好事，不過美國巴特勒大學（Butler University）研究人員亞德里恩·夏帕（Adrian Shepard）警告，過度運動讓身體無法適時調整、適應和復原，反而容易傷害健康。除了肌肉酸痛外，過度運動的人還會出現一些跡象，如運動表現下滑、血壓上升、休息心跳率加快、肌肉疲乏、睡眠頻率受干擾、腸胃道運作也可能失調。

亞德里恩·夏帕提供三個方法，以避免過度運動、健身過度。第一，當開始運動時一定要循序漸進，特別是新手，或受傷剛復原不久，如果已有一段時間沒有運動，更要謹慎。第二，上健身房時請教身教練、或健身房員工介紹每樣運動器材的用途、使用方法。第三，評估健身計畫是否適合目前體能、身體狀態。