

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 第 卷 來源 大成報 日期 881215 版面：八版

(下)室教重舉

收身操 消除疲勞 避免傷害 雙效合一

基本上，舉重項目是種耗力又耗錢的運動，除了器材費用屬於超高消費的水準之外，訓練完畢收身操的後續工作一樣也馬虎不得，泡三溫暖、進烤箱、接受冷熱療效是最基本的收身操課目，在消除疲勞之餘，也避免運動傷害。

現代舉重雖然步上純競技的發展潮流，但事實上舉重的本質卻是千年不變——就是希望藉由練習舉重達到追求身體曲線美。專家建議，練習舉重絕對不可犯了「揠苗助長」的大忌，從練習前的熱身操，到開始舉重練習，一直到練習完畢後的收身操，都必須要按照步驟一步一步來。

不管是初學者或是比賽選手，由於身體肌肉在短時間內承受相當大的重量壓力，因此在練習舉重之後一定會感到全身肌肉無力、痠痛，而消除疲勞的有效方法，首先必須要有「以輕微運動取代完全休息」的觀念，例如練習完後藉由簡單的收身操動作調息呼吸，如果有三溫暖、烤箱、水療、熱療的設備那是最好不過了，如果沒有這些設備的話，用手按摩來個馬級雞也有很好的效果。