

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類

7124

來源 大成報 日期 89.11.07 版面 九版

浮力及阻力可幫助減輕身體重量 柔性水之力 復健不吃力

記者 徐大基／報導

除了多變及豐富趣味性以外，水中
有氧運動更利用水的柔性力量，配合
走、跑、跳等動作，達到水中按摩、
復健、強化肌肉等效能。

亞力山大健康休閒俱樂部林志固經理
詮釋水中有氧運動，利用水和陸地上運
動時的異質性，靠著水的柔性保護力和
強大的阻力，水中的浮力可以讓人減輕約
九十%的重量，阻力則比陸上強約十二到

十五倍之多，對於體重過重、下背痛及腳部
受傷者而言，水的浮力可避免運動傷害，也
有復健的極佳效果，水的阻力有助於肌耐力
的強化，有如陸地上進行重量訓練，尤其是
水的阻力，能避免肌肉突然間同向收縮的巨
大衝擊力，將運動傷害降到最低。

再者，水可降低運動所引發體溫過高的情
形，而且水的強大壓力，也有按摩復健的療
效，待在水中運動比陸上運動輕鬆多了。

林志固將水中有氧運動的功効統計出來：

有強化心肺功能、促進血液循環、減少體內
多餘脂肪、促進新陳代謝、增加肌肉耐力、
柔軟關節、提升高密度脂蛋白、提升體適
能、改善身體協調性和平衡能力、全面提升
體適能以及具有治療和復健效果。

進行水中有氧動作，最適合的水溫是二十
六度到三十度之間，水深則在一百二十公分
到一百四十公分，以雙腳站直時，水面約至
胸線附近為準，配合的音樂節拍頻率約每分
鐘九十到一百二十拍。

水中運動的基本技巧

動作名稱	動作技巧及作用
搖櫓	雙手掌朝下在斜前方畫8字形，此一技巧可幫助身體保持平衡及正確的線條定位。
恢復為直立姿勢	安全自救技巧的練習。
正確的身體線條定位	從頭到腳保持一直線，頭擺正收下巴，肩膀放鬆，身體略微前傾，動作要完整連續。
體熱調節	避免身體發冷狀況產生。
監測運動強度	談話測試法配合測量心跳率的方式來監測運動強度。

徐大基／製表

