

# 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 自由時報 日期 99.3.14 版面 B七版

## 日搖呼拉圈2小時 下不了床

記者羅正明 / 平鎮報導

一名50歲的曾姓婦女，爲了快速甩肉，年後每天狂搖呼拉圈2、3個鐘頭，沒想到第3天就因爲急性腰部韌帶拉傷，無法起床；醫師指出，最好每次搖呼拉圈的時間不要超過10分鐘，以免發生脊椎受傷等不適。

壢新醫院骨科醫師侯咸仰表示，曾姓婦女平常不愛運動，也從未搖過呼拉圈，她在運動前，又沒有做熱身運動，直接拿起呼拉圈就搖，因而造成腰部肌肉急性韌帶拉傷，所幸透過X光檢查後發現，她的脊椎、骨頭並未受傷，經開給她使用消炎藥、貼布，並接受復健運動治療後，已恢復健康。

侯咸仰說，搖呼拉圈的運動效果不錯，但最好左、右方向各搖5分鐘即可，每次搖10分鐘就應休息，有些民眾甚至會誤以爲呼拉圈

越重，越有運動效果。事實上，如鐵製等過重的呼拉圈，會導致腎臟出血、脊椎受傷，甚至有女性朋友發生卵巢扭轉的狀況，需注意。

壢新醫院復健師邱正凱說，做每一種運動前，都應該要熱身，搖呼拉圈也不例外，他設計了3組呼拉圈專用的暖身動作，包括「左右逢源」、「上天下地」、「右擁右抱」（如圖示），完成每組、每個動作時，都要停留5秒鐘，讓肌肉充分伸展開來

，每組動作各做20次，就能有效降低發生腰部韌帶急性拉傷的機率。

（資料照，記者廖耀東攝）



## 呼拉圈熱身運動



• 左右逢源 •

左手伸直過頭往右邊延伸，停留5秒後，再換右手伸直過頭，向左邊延伸，停留5秒，各20次。



• 左擁右抱 •

雙手放在肚臍處交疊，身體向右轉，感覺腰部扭轉，停留5秒，然後換左側，停留5秒，各20次。



• 上天下地 •

雙手插腰，頸部向後仰，停留5秒後，換頸部向前停留5秒，各20次。

資料提供：壢新醫院 整理 / 攝影：記者羅正明  
註：侯咸仰醫師表示，不宜長時間搖呼拉圈，否則恐會導致脊椎受傷。