

如何開始運動

方進隆◎

健康和體能狀況不佳的人，內心盼望能從事運動來改善身心狀況。但許多人往往操之過急，期望在幾個小時或幾天運動後立即能獲得效果，反而造成身體不適或運動傷害。許多平時無規律運動者，在周末長程爬山或過度運動後，有時好幾天全身痠痛，甚至需要看醫師，造成星期一醫院患者特別多之現象。筆者於美國留學時曾有留學生因功課忙碌疏於運動，在周末激烈排球活動中，不慎拉斷小腿肌腱。因此，要開始運動時應注意下列事項，以減少傷害並獲得最大效果。

一、運動安全第一：如有心臟病或不便運動疾病者要先去看醫師後再運動；要做熱身與緩和運動；穿著適當之運動服裝；考慮環境與氣候；補充足夠水分及要適度不能過於勉強等因素皆能加以注意，則可讓運動傷害減到最低之程度。

二、要傾聽身體反應：運動時如過於激烈或超出能力範圍，身體會以疼痛、僵硬、腫脹等方式發出信號和我們溝通。「讓疼痛引導您」是非常重要的原則。如果運動或跑步覺得身體任何一部位疼痛（無論



是腳、腹或胸部），則要停止運動或減低強度。於跑步或快走時，如尚可說話，表示不會太激烈也不會過度。

三、要有耐心：欲改善健康體能，沒有快捷需要時間培養，心理不能有过於激烈或不合理之期待。在規律運動後，至少一個月後才能體會其效果，要循序漸進。

四、具備基本運動保健知能：像運動之主要目標是什麼？從事那些運動可達此目標？要如何改善？如果目標是要改善心肺功能與控制體重，則要選擇有氧運動（像快走、慢跑、爬山），選擇重量訓練或伸展操則效果不大。從事有氧運動每周至少要三天（一天運動，一天休息），每天要20分鐘以上才能獲得效果，每周低於二次，每次低於20分鐘則效果不大，這些知能可請教醫師、體育教師和衛生保健人員。

五、考慮運動之愉悅和方便性：享受運動過程是增加動機很重要之因素，選擇自己喜歡之運動、邊動邊聽音樂或與朋友一起活動皆可增添樂趣。所從事的運動要方便，於住家或工作環境附近皆能隨時隨地實施。於客廳隨錄影帶跳有氧舞蹈、做健身體操或上下踩報紙（疊報紙紙高約25公分左右）或騎固定腳踏車等活動，皆是很好之室內運動，在台灣最好每個人能培養一種室內運動，以免被氣候、工作忙碌、不便等因素干擾。

六、要堅信規律運動的益處：規律運動不但可改善體能、增進健康、預防疾病，同時對於工作與讀書效率、壓力紓解、人際互動和自我實現皆有莫大助益。缺乏運動已被醫學、運動與健康機構認為心血管疾病之主要危險因素。

規律運動是現代人非常重要之保健行為，但也是最容易被疏忽的行為，長期以往許多人在靜式生活中不自覺地失去健康體能與生活之活力，這是健康促進與疾病預防時代需要加以省思的課題。萬事起頭難，希望大家能安全成功的跨出第一步，持續下去，邁向更健康、更康寧、更有效率的明天。（作者為師大體育學系教授）



▲規律運動可改善體能，增進健康