

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫藥保健 來源 民生報 日期 781105 版面 四版

腰痠背痛 不用愁！

⑨ 持之以恆 終生受益

記者 呂美娟 / 特稿

●不論你做第18個動作時指尖能否碰到地板，你都應該有一個正確的觀念——你只是「學會」了為期6週的青年會健背操，而不是「完成」了全部課程，每天還是要從第1個動作做到第18個，再反順序做到第1個，持之以恆，你將終生受益無窮。

有些大腿肌柔軟度較差的人，剛開始健背操前的測驗6時，向下彎時指尖只能伸到膝蓋，等做完6週的課程時，還是離地四、五吋。這時唯一的方法就是繼續每天做操，逐步加強柔軟度，便會發現指尖距地板愈來愈近。

假如因為不可抗拒的原因，你中斷了每天的健背操一段時間，那麼當你要重新開始時就不能逕自第1個做到第18個動作再回頭做到第1個，你必須和初學者一樣，從頭按部就班地做6星期，千萬別逞能自己亂跳進度——我們的目的既然是為了消除腰痠背痛而不是做健美先生秀，還是老實點好。

在一開始我們曾建議你暫停所有其他運動，專心做健背操，如今6週的課程已經結束，你可以重拾球拍、球棒或穿上跑鞋，雖然曾中斷6星期，你會發現因為肌力和柔軟度的增強，你的「功力」不但未失，而且還因此減少受傷之虞；做健背操自無法使你成為競賽冠軍，卻無疑的能使你盡情發揮，使你達到自己的巔峰狀態。

但有一點必須強調，如果你有固定運動的習慣，在不運動的那天還是該做全套的健背操（自動作1至18再至動作1，每個動作3次），運動的那天就要把健背操分成兩部份做。運動前的暖身操包括動作1至動作6各3次，加上動作8、10、14、15、16、17、18各3次；運動後的整理操是先慢慢走，直到脈搏降至每分鐘100次以下，然後做第1至第6個健背操各3次，再加上第14、15、17、18、10、8及第6至第1個健背操。看起來很複雜，其實做慣了便會覺得很簡單。

萬一你本來就不愛運動，6週健背課程之後最好的健身選擇是加上走路，和運動者一樣，走路前也做暖身操，走路後做整理操。

最後敬祝各位不但脫離腰痠背痛的苦海，還能健康快樂地過一生！

（全文完）

