國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

V815
125

分類 運動傷害 來源 大成報 日期 860203 版面：十五版

《預防運動傷害從春訓開始④》

運動前後均須做伸展操



記者 朱逸寧／專題報導

運動員都知道，運動之後也該做一做伸展操，好使緊繃、高熱的肌肉放鬆及冷卻下來，只是，知道歸知道，眞正有去做的卻很少。對此，黃益亮表示，大部份運動員存有僥倖的心態，以爲不做也不會怎麼樣，就忽略不去做。事實上，運動之後肌肉未獲得充分放鬆，也會造成局部肌肉組織比較緊，對全身的運動協調性，不知不覺產生不良影響。

黃益亮說，當身體某部位的肌肉比較緊，使用到這部位的肌肉時，會產生此部位肌肉的壓力比較大，久而久之，對整體肌肉的結構性發展便有影響，可能出現不平均的現象，對全身的協調性自然造成負面作用，甚至局部拉傷。因此，任何階段的伸展操，不宜偷工減料。他強調，若在運動前意思意思地拉一下，頂多使該部位的肌肉柔軟度略爲增加，不足於應付激烈的運動。倒是運動後的拉筋，則是拉一拉讓肌肉放鬆就行，聊勝於無。

因此，基於預防運動傷害及提升運動效率的原則，除了運動前和運動中應做伸展操外，運動結束也要「伸展」一下，好讓肌肉知道你已經運動完畢要休息了。因爲，當我們在運動過程中，靠著肌肉的收縮來使力，等於肌肉處於抽筋的狀態。一旦運動結束了，不去鬆一鬆緊繃的肌肉，它會一直處於抽筋狀態，而使得疲累時間拖長，肌肉的痠痛也不容易消除。這種狀況一直持續的話，久而久之肌肉可能局部比較緊。所以，運動完畢拉拉筋，使肌肉鬆開降溫，也使堆積的乳酸容易吸收，消除疲勞。

至於有些運動員以泡熱水的方式放鬆肌肉、筋骨的緊繃狀況，黃益亮說，外來的溫度提升和體內肌肉收縮產生的熱不同，最好先鬆筋，休息一會讓內部肌肉的緊張性熱度降下來，再泡熱水，消除疲勞的效果更好。此外也有的人以按摩方式放鬆運動後的肌肉，也是不錯的方法，但是手勁要夠，才能將肌肉完全按到放鬆。還有一種老方法，是全身抹酒精去熱法，現在已經很少有人使用。衝量效益，黃益亮說，經濟好用的莫過於伸展操。