

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 ^{休閒} _{運動} 來源 民生報 日期 89. 5. 18 版面：十版

Tae - Bo 拳

上班族健身新風潮

運動量大 消耗熱量高
運動傷害風險也高
揮拳踢腿 大吼一聲
身心壓力同時紓發

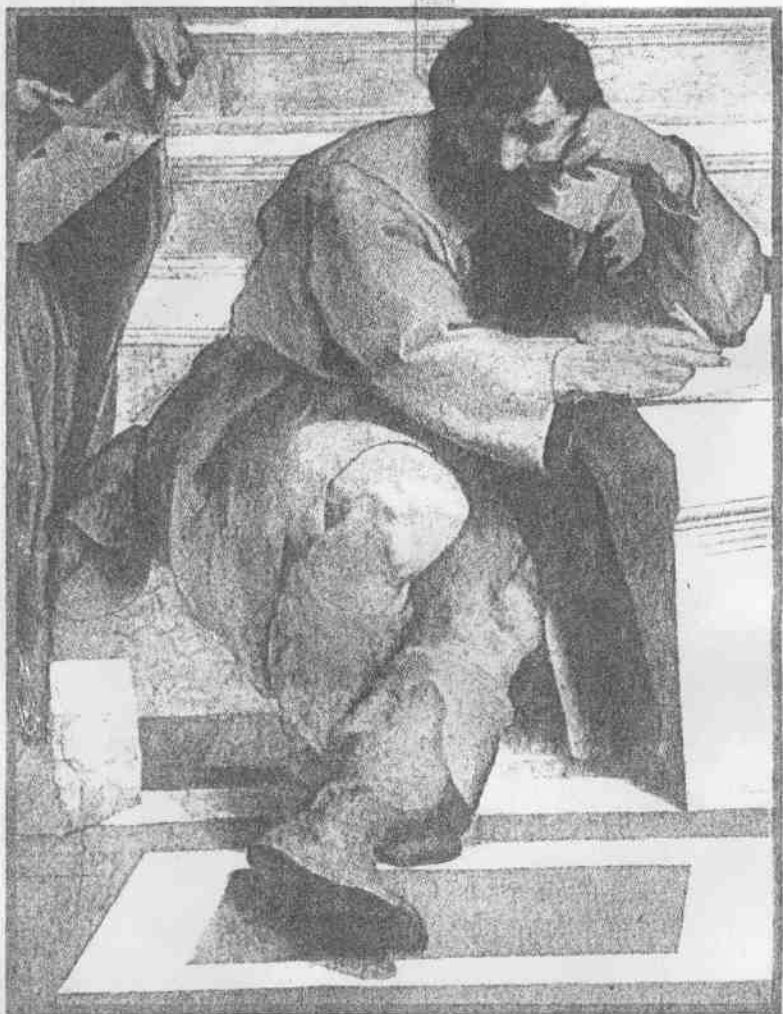
【記者吳佩蓉／報導】美國風行的有氧運動「Tae - Bo 拳」，最近也在國內引起風潮，除了有線電視頻道上大力放送，部分健身中心也開設相關課程。復健科醫師認為，這種運動結合揮拳、踢腿等動作，不但運動量大，也可紓解身心壓力，很適合現代人，不過，由於動作較大，應當心運動傷害。

這種結合拳擊及武術基本動作的有氧運動，強調運動者必須仿效拳擊選手，保持靈活的下肢移動及左右揮拳的身手，並結合武術抬腿、踢腿等動作，運動量相當大。練過「Tae - Bo 拳」的人都說，只要跳個十五至二十分鐘，就讓人累得滿身大汗。

臺北新光醫院復健科醫師謝如蘭指出，這種配合音樂節奏揮拳、踢腿的有氧運動，由於瞬間爆發力強、肢體伸展幅度大，運動量比傳統的有氧舞蹈更大，跳個十五至二十分鐘，約相當於三十分鐘的有氧舞蹈，至少可消耗二、三百卡，對於想減肥的年輕人而言，堪稱是效果十足的「瘦身」運動。

另外，「Tae - Bo 拳」揮拳、踢腿等動作，也有助於紓解壓力。她指出，現代人普遍工作壓力大，有時難免有想「揍人」的念頭；這種有氧運動出拳時，要求腹肌收縮、大吼一聲，不但可鍛鍊到平時不易使用的腹肌，用力出拳、大吼大叫都是紓解情緒的好方法；透過這種方法宣洩情緒，讓體力適度消耗，難怪許多跳過「Tae - Bo 拳」的人都說：實在令人暢快不已。

謝如蘭強調，由於這種運動有許多手腳伸展、拉長的動作，運動傷害的機率相對增加；她指出，無論是揮拳或踢腿，都是肌肉、肌腱向外伸展的動作，且這



些動作瞬間爆發力強，容易在短時間內累積乳酸，導致肌肉痠痛，甚至因用力不當造成肌肉、肌腱拉傷、肌纖維斷裂等；因此，必須特別注意運動前暖身動作。另外，「Tae - Bo 拳」也有許多上下肢關節旋轉動作，心肺疾病及關節炎患者，並不適合。

她建議，年輕上班族若想嘗試，一定要注意在手肘、膝蓋、腳踝等關節處使用彈性護套，保護肌腱及韌帶，避免拉傷。另外，運動前先做十分鐘暖身，包括上、下肢的伸展、拉筋動作，例如弓箭步、側躺抬腿動作及雙手上下旋轉等動作，至少需先熱身五至十分鐘，讓關節、肌肉放鬆後再開始揮拳。而運動後若發現有肌肉痠痛的現象，最好立即冰敷、抬高患部並固定，如果不見改善，則應就醫治療，以免拖成慢性傷害。