

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動 來源 大成報 日期 890114 版面：九版

## 熱身 防範運動傷害最佳方法 肌肉伸縮度及彈性相對變大



年齡層適

合何種運

動是防

止運

動傷

害發

生的另

一個重點，

點，由於三十五歲以後，人的身體組織逐步退化，許多激烈運動並不適合再像年輕時候一樣毫無忌憚從事，所以不服老並不是好現象，在從事運動時必須考量到自己的年紀，再來選擇運動的種類和激烈的程度。

筋伸縮原理為例，假設橡皮筋最多可

### 運動醫學專欄

週一至週五刊登

以拉長十公分，如果硬拉到十一公分，橡皮筋就會斷裂，而肌肉的伸

縮度和彈性就如同橡皮筋，但肌肉經過熱身後，伸縮度和彈性相對變大，可以從十公分變成十二公分，原來十一公分會導致斷裂的力量，經過有效熱身後，就不會發生斷裂，也就是運動傷害的產生。

經常引起運動傷害的原因除了熱身不夠，另外就是運動量超過負荷或運動時沒有良好的防護措施，尤其運動的防護措施，像美式足球雖然過程非常激烈，但球員頭戴頭盔、加上護膝、護腕、護肩等防護措施，卻能夠減少大量的運動傷害，但過程同樣激烈的英式橄欖球在沒有防護措施情形，運動傷害就相對增多，這個比喻只是個案，但說明防護措施的重要性。



吳濬哲醫師(右)昨天用水療法，替籃球新生代好手花金國(左)治療。

記者 李天助/攝