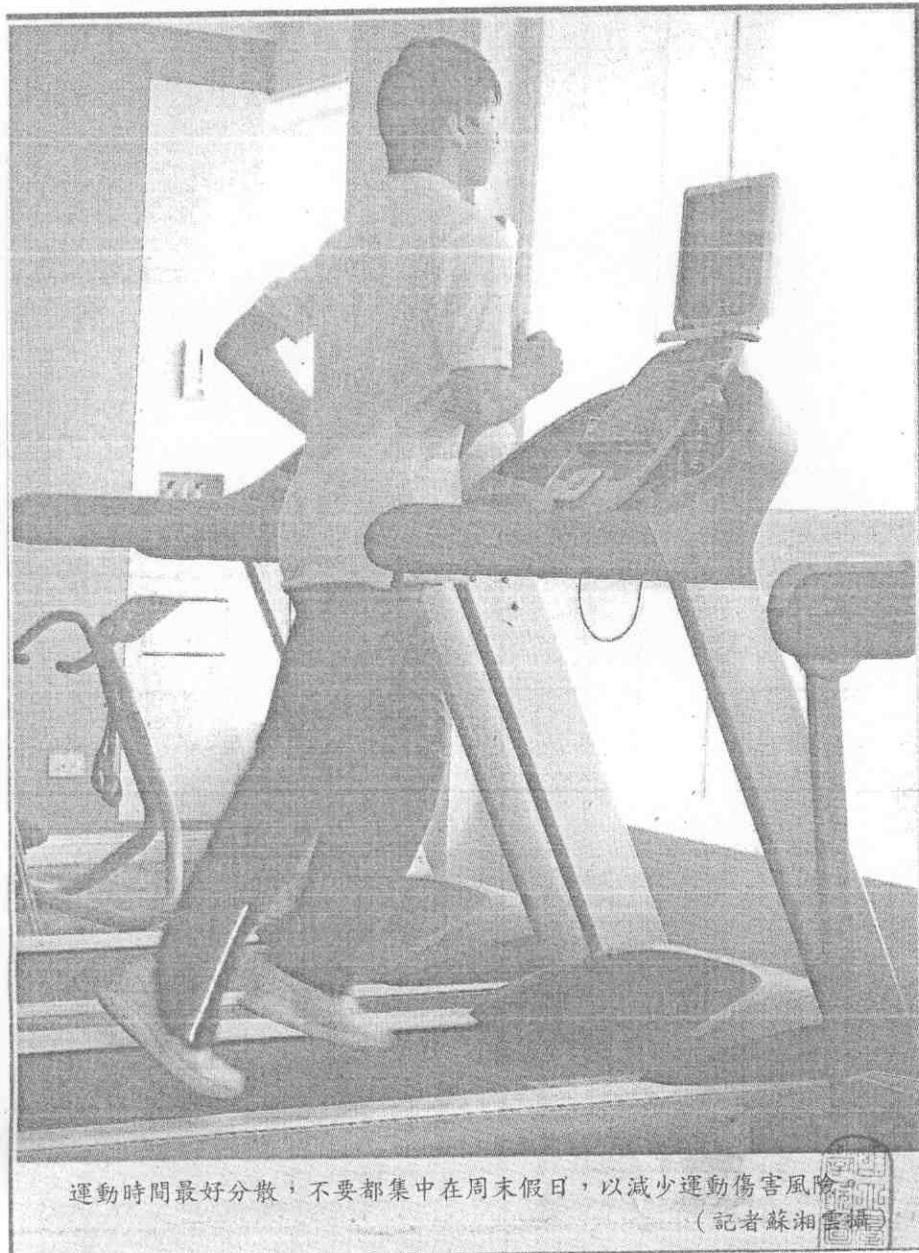


國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康體能慢跑 來源 台灣新生報 日期 991014 版面 一版

短時間拼命運動 傷很大

周末補足運動量 對健康幫倒忙 最好分段進行 做前暖身 結束後伸展筋骨



運動時間最好分散，不要都集中在周末假日，以減少運動傷害風險。

(記者蘇湘雲攝)

【記者蘇湘雲／綜合外電報導】許多中年人工作忙碌，平時幾乎沒有時間運動，只好趁周末假期拼命鍛鍊身體，希望在短時間內將運動量補足。美國北加州大學醫學院骨科副教授傑佛瑞·史班(Jeffrey Spang)提醒，這種運動習慣很容易引起運動傷害，反而為健康幫倒忙，運動還是分段進行，比較安全。

史班醫師接受國外媒體訪問時表示，周末運動受傷族群多半在三十歲以上，年輕時很活躍，他們平常忙於工作、照顧家庭，沒時間運動，所以把所有運動時間都壓縮在周末假期，好像「周末戰士」，卯足全力做運動，自然容易受傷。

有些人平常不太動，如果突然心血來潮，想要好好鍛鍊一下身體，跑去跑半程馬拉松，這麼做也很容易傷害身體。史班醫師建議，運動最好分段進行，一次時間不要太長，以一週為單位，逐漸增加運動頻率、運動量，盡量避免在短時間內大量、快速地運動。

運動過量常造成肌肉拉傷。史班醫師指出，激烈運動也可能引起慢性肌腱炎、阿基里斯腱斷裂。

史班醫師建議，運動時間最好平均分散在一週中間，盡量不要全部集中在周末。運動前一定要暖身，可以走走路，稍微騎一下腳踏車。充分熱身後，肌肉才能慢慢伸展開。快結束運動時，也要循序漸進，放慢腳步，運動結束後也要做伸展運動。

雖然激烈運動後肌肉痠痛在所難免，不過如果突然感覺刺痛、劇痛，一定要馬上停止運動，趕快去醫院檢查，別以為過幾天疼痛就會自己消失。運動時最好找個同伴，心情會比較好，也比較能維持固定運動的習慣。運動前可以先和運動教練聊聊，或上網找資料，了解如何避免運動傷害。