

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 原 來源 中國時報 日期 871205 版面：二一版

活
生
保
健

運動前熱身的要訣

◎林啓禎

熱 身與拉筋，前者偏動態，後者偏靜態，雖必須配合在一起；但是二者其實略有差異，一般人以為熱身包括拉筋，但其實最好分開來思考，效果會更好。

熱身可以增加身體中軟組織——包括肌肉、肌腱、韌帶，甚至軟骨的彈性，雖然年輕的運動員，其軟組織都處在巔峰狀態（20歲是頂峰），使他們比較不容易受到軟組織的運動傷害，或即使有也比較輕微，或是發生了也比較容易癒合；但是因為年輕運動員比較敢於接受挑戰，勇於衝撞，會造成受傷的力道也比較大；萬一真的失去了控制，損傷將難以計數；因此，即使是天之驕子的小伙子，仍然必須認真地作熱身，而不要誤以為那是中老年運動員的緊身褲。熱身，其實是運動的一部份，只不過，它不是主菜而像開胃菜。

以下有五個適切的要訣，是熱身運動必須掌握的：

1. 必須是全身協調的運動，用以提升競技運動每一個動作的表現；尤其是作為對於強化肌肉強度、爆發力、速度及耐力的前置運動，便是熱身運動的意義及精髓。

2. 必須包括一些動作，是運動競技中必須使用的；例如，折返跑時想像正在抄球，側跑時想像在移位防守；使身體在生理上做好準備，在心理上對所有可能要做的動作都有充分的想像；就好像把電腦程式，從倉庫似的硬碟提到到機動的暫時讀寫工作區一樣。

3. 熱身運動也要作一些類似動態中拉筋的動作，如此可以維持柔軟度，降低身體的自然阻力，如肌膜或脂肪組織的粘拉性，肌腱自然的抗張反應，及韌帶本身的緊張度；如果靜態拉筋的要領是一個動作固定15至30秒以上，那麼，一些律動性的拉筋動作可以作為這一類運動的代表。

4. 熱身運動的強度要循序漸進，逐次加強。

，例如先緩走，再慢跑，再快跑，再衝刺，千萬不可為了節省時間，跳過許多步驟，直接作強度高的熱身。

5. 熱身運動的時間要夠久，強度要夠強，以便能夠提高身體深部體溫，增加新陳代謝速度，擴大血液循環的容量（心跳加快或血管擴張），加強氧氣的呼吸交換，並且可以開始出汗散熱。尤其是後者，如果不出汗散熱，便很容易中暑或熱衰竭。

正式運動之前的熱身運動，就好像車子發動引擎以後，必須先熱機一樣；好好地等機油充滿在引擎的每一個角落，則機械效率提高，車子也不會受損；年輕人是新車，雖然不熱車也可以開得很好，但是會像計程車，損耗很快；年輕雖是本錢，但如果了解熱身是為了未來的運動壽命而進行的，那就是把自己當作賓士車來保養及駕駛，便必須把熱身運動的要訣都熟記在心了。

（作者林啟禎為成大醫院骨科醫師）