

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科 來源 民生報 日期 890113 版面：十版

跳舞機

減肥新利器 當心跳出運動傷害

【記者吳佩蓉／報導】電動玩具跳舞機在特殊聲光效果下，腳底板變化舞步；可獨樂樂也可眾樂樂，最近成為家庭休閒新流行；有的一家老小通通「跳起來」，視之為減肥新武器；不過，醫師發現，跳舞機一跳就停不了的特性，也讓許多人跳出運動傷害。

從日本引進的跳舞機，可有快慢各種舞曲供選擇，特製的腳踏板，則以各色燈光指引使用者腳步；就算不是舞林高手，也可隨指示跳出樣子來；因此，

最近成為受歡迎的電動玩具，許多青少年一跳一、兩個小時，樂此不疲。而不少家庭將跳舞遊戲透過電視螢幕播放，再買幾個腳踏墊，即可在家中開舞會，眾人輪流起舞；不過，台安醫院復健科主任鍾佩珍在親身試跳後指出，跳舞機深入家庭，造成運動傷害的機率更大。

她表示，在戶外玩跳舞機，多半穿著鞋，踏著中空壓克力板翻翻起舞；由於雙腳不乏保護，只要運動不過量即可。但是，在家練的跳舞踏板，只是一塊薄

板，直接舖在地板上；跳舞時，雙腳和堅硬的地板「硬碰硬」，長期跳下來，很容易造成足底肌膜炎，連走路時都可感覺腳底刺痛不已。部分節奏較快的舞曲，常有雙腳交叉、前後跳動的舞步，這些動作不但容易造成肌肉拉傷，對於髓關節、膝關節、踝關節及韌帶負荷很大，有退化性關節炎的人，也可能在一陣熱舞後，加速病情惡化。

另外，快節奏舞曲除了下肢運動外，也帶動軀幹擺動；不常運動的人在音樂感染下，常常一個轉身就扭傷腰；而年紀較大、心肺功能不佳者，也得當心跳得太激烈，讓血壓、心跳完全失控。

除了運動傷害須防範得宜外，醫師倒認為，這種不佔空

間的跳舞運動，不失為減肥的好方法。臺北新光醫院復健科醫師謝如蘭指出，跳舞機運動雖然著重下肢動作，不過，隨著上身的擺動，可牽動全身肌肉，類似有氧運動；跳快舞三十分鐘，至少可消耗兩、三百卡熱量，一個月跳下來，少幾公斤肥肉絕非難事。再加上舞曲節奏可自行挑選，從慢速「企鵝舞」跳到快速舞曲，再從快舞到慢舞，也算是一種心肺訓練，讓人跳到肌肉舒張、汗水淋漓，對於平日缺乏運動的民眾，可達到邊玩、邊運動的效果。

►在家玩跳舞機運動，最好穿上運動鞋，舖上軟墊，以免腳底和地板硬碰硬，造成足底肌膜炎。

記者陳立凱／攝影

玩跳舞機 預備，起！ 穿鞋 暖身 鋪軟墊

●跳舞機的舞步快速，劇烈的程度屬於中等；運動前最好先做七至十分鐘暖身，活動一下全身關節、拉拉筋骨、做做柔軟體操，讓身體處於最佳狀況；在家使用腳踏板者，可在踏板下鋪一層塑膠軟墊，達到避震、止滑的效果。醫師提醒，在家玩跳舞遊戲，千萬別打赤腳或只穿襪子，最好還是著運動鞋上場，才能保護雙腳，以免跳舞時不慎扭傷或穿襪子打滑，而意外跌傷。

跳舞遊戲雖然老少咸宜，老年人也可透過跳舞機的聲光變化，刺激手腳反應，不過，老人、有退化性關節炎及心肺疾患，仍得注意運動量要適度。最好選擇較慢速的舞曲，讓肢體隨音樂擺動，達到促進血液循環、活動筋骨的效果。千萬別試著跟年輕人「瘋舞」，就算是年輕人，也要當心運動過量，跳舞最好以每天三十至四十分鐘為限，舞曲從慢到快、再從快到慢，既可鍛練心肺功能，又可健身減肥，一舉數得。

台北新光醫院復健科醫師謝如蘭建議，想要進一步鍛練肌肉者，還可以將重量砂包綁在手腕及腳踝上，邊運動邊練出健美肌肉，不必上健身房，就可以擁有較好的線條，堪稱千禧年最佳全民運動。

(吳佩蓉)