

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健

來源 民生報 日期 8.10.202

版面 四版

## 《新聞迴響》

## 什麼是交叉訓練？

## ——90年代的運動趨勢

李瑞田取材自美國

shape雜誌

●閱讀元月24日貴報有關「別讓運動傷害擊敗你」的案例特稿，想更進一步讓其他讀者了解馬拉松好手托兒梅恩如何藉其他運動做復健走出運動傷害的陰霾，而托兒梅恩之所以能如此其所依恃的即是90年代的運動趨勢——交叉訓練。

## 一、什麼是交叉訓練

交叉訓練是一個用來描述將各類運動融合一起訓練的代名詞。當各種運動以有意義的方式融合而做為追求健康的訓練，其益處是相當多的。交叉訓練提供全身性的進展，它包括了耐力、肌力和柔軟度，而這不也就是我們訓練的終極目標嗎？

交叉訓練觀念的誕生在80年代早期，當時跑步的人為了追求新鮮感，鐵人3項運動（游泳、自由車、跑步）開始在跑步者中流行起來。為了鐵人運動比賽所作的訓練，不僅為跑步增加了多樣的變化而且更減少因長距離跑步衝擊所造成的運動傷害。3項運動不僅使人保持良好的心肺功能，學習新技巧更強化了一些在跑步運動中被忽略的部份肌肉。當然並非每一個人都註定成為3項鐵人，因此熱中運動以保持健康的人乃擴大交叉訓練的意義以包括所有的運動。打網球的人開始在籃球場上打籃球，跑步者在訓練季以外的時間也開始騎自由車。許多人都注意到如何利用第2

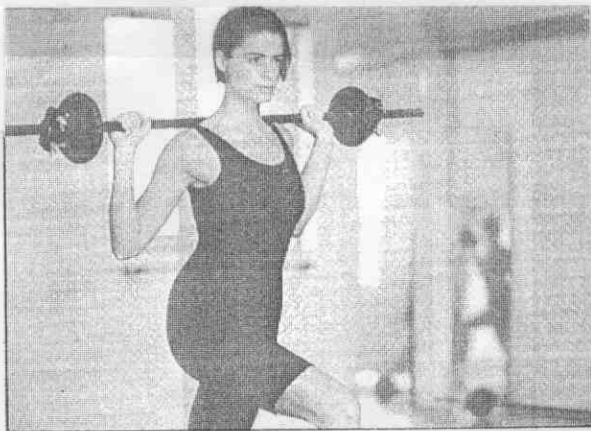
種運動來提昇其主要運動的成績。

交叉訓練並非侷限於比賽型式的運動，而且可以不用離開健身房即可完成。譬如為了強化心臟血管的功能你可在有氧訓練課目中加入固定式自由車運動，跑步機跑步，划船運動，此外還可以用啞鈴及重量訓練機來加強肌力及柔軟度。交叉訓練綜合了上半身及下半身的運動，所以如果你平常的運動訓練只有侷限腿部，那最好以交叉訓練來強化手臂及上身。

## 二、交叉訓練的優點

1. 解除單一運動的枯燥乏味：單一類型的運動易感枯燥容易失去興趣，而交叉訓練提供了多樣性保持高度興趣。

2. 使特殊的肌肉群得以



↑重量訓練是為了加強肌力及柔軟度。

休息：譬如以騎自由車或游泳代替跑步將可使腿部肌肉得到充分的休息而心臟血管的功能仍然保持優良的狀態，不因停止跑步而走下坡！

3. 幫助預防運動傷害：重複同一種運動，將對身體的特定部位造成壓力而致慢性的危險或傷害，變換另一種運動可以避免這種傷害的發生。

4. 在運動傷害復健的過程中仍得以運動：假如你已經受到運動傷害，交叉運動可以在復原的過程中使你健康下滑減至最小的

程度。如膝蓋受傷可以游泳，手腕扭傷可以騎固定式自由車。

5. 提供更平均全面性的健康：單一運動將使身體變成不平均的發展，許多跑步者上半身都不夠健壯而游泳的人都大半不善跑，多樣性的交叉訓練可以平衡身體各部份的發展。

6. 提供新的刺激和挑戰：交叉訓練讓你更注意身體的每一部份因為你在各種運動中都將運用到它們，而且嚐試不同的運動你或許將得到其中你意想不到的成就感。

