

# 跳元極舞 膝痛 用錯力道啦

### 不少老人抱怨膝蓋越跳越壞

〔記者徐夏蓮／台中報導〕全民運動會元極舞康福操比賽，二十五日台北市摘冠，台中縣、市分別拿下二、三名，針對不少老人家跳元極舞，跳出膝關節毛病一堆，元極舞審判委員召集人謝棟材昨天澄清，跳時用錯力道，才會膝關節越跳越差，其實元極舞是很好的養生運動，健保局應嘉獎才是。

元極舞結合了元極功法、配合舞蹈、武藝及健身筋絡等種作，全台吸引了二十多萬人學習，元極舞者紅色上衣、白色長褲，也成了元極舞全國統一制服。

不過不僅有骨科醫師一看到抱怨膝關節疼痛的老人家，就先問是不是去跳元極舞，元極舞者之間，也有人埋怨，不跳還好，越跳膝關節越壞。

### 專家：動作不按規定才會受傷

元極舞審判委員召集人謝棟材表示，來跳元極舞的大都是中老年人，膝關節早已使用了一定的程度，如果跳時動作不按規定，確實會對膝關節造成傷害，但主要是因為不少老人不肯仔細聽老師解說，還嫌老師囉嗦。

謝棟材指出，譬如蹲時用力點是在腳底的湧泉穴，

不是膝蓋，膝蓋一定要放鬆，用對力道，另一隻腳可輕鬆提起，膝蓋也不能超出腳尖的位置，而且腳尖在那，鼻尖就在那。

他指出，元極舞採用的是逆式腹式呼吸法，吸氣的時候肚子往

內用力吸，它也是氣功的一種，練時會感到手掌有股熱氣。

他說，元極舞附帶效應是讓老人家有聚會聊天的機會，得以舒暢身心，隨之而來的聚會、聚餐、旅遊讓老人家快樂地打發時間，大家不談政治、不談商業、不談宗教，只談養生健康，他認為是節省健保資源最有貢獻的一項運動。

元極舞審判委員謝棟材指出，跳元極舞時蹲時腳底湧泉穴。

員召集人謝棟材指出，跳膝蓋不能用力，要用力的是（記者徐夏蓮攝）



全民運動會元極舞康福操比賽，昨日台北市摘冠

記者徐夏蓮攝