

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 台灣新生報 日期 98.8.11 版面 十一版

亂做伸展操 肌肉易受傷

▶▶▶ 最好在洗澡後或運動後進行 才能讓真正放鬆 提升效果

【記者蘇湘雲／台北報導】做伸展運動也要看時機，時機不對，反容易引起運動傷害、肌肉拉傷。台安醫院運動中心教練王淑鈴表示，目前最新運動觀念認為，伸展運動可幫助放鬆肌肉、活動關節，因此最好在洗澡後或運動後，身體還熱熱的狀態下做伸展運動，較不會受傷。若運動前做伸展運動，肌肉已放鬆，突然激烈運動，肌肉很容易受傷。

王淑鈴教練指出，所謂運動前暖身運動，是指減緩、減慢運動力度、頻率，例如散步、快走、慢步跑，逐漸加快速度，最後全力衝刺，由慢而快，由弱到強，體溫上升、心跳加速。運動結束後再進行伸展運動。若在體溫不高的情況下做伸

展運動、拉筋，可能受傷。反之，體溫略高的狀態下做伸展運動，不但柔軟度較好、肌肉可塑性較高，能提升伸展效果，也可避免受傷。

王淑鈴教練提醒，做伸展運動時，有3大忌諱，「不要動、不要憋氣、不要做到痛」。「不要動」指的是不要隨意擺動、搖晃，不要有動態動作，以「靜態伸展」為主。以大腿伸展來說，一手扶住支撐物，另一手握住踝關節，往臀部拉進，身體保持挺直，避免前傾，也不要搖晃小腿，左右交替各停留10到15秒，反覆2到3次，這就是靜態伸展。

王淑鈴教練也提醒，高血壓患者若憋氣

，血壓很容易飆升，因此千萬不可憋氣做運動。伸展運動是做到肌肉感覺微酸，只要感覺肌肉酸即可，而非做到痛。

