

肌肉柔軟度差 勿輕嚐拳擊有氧

記者 丁彥伶 / 專題報導

原來被視為有點粗魯，手動腳也動的泰國拳法，近來卻成為熱門運動。泰式拳擊有氧，很多國內外影星紛紛練習健身塑身；但從小就練拳，對拳法頗為熟悉的長庚醫院復健科主任鄧復旦提醒，泰國拳法注重的是肌肉的極度張力，因此如果本身肌肉柔軟度不是很好，就不要輕易嘗試，否則，很快就要到醫院復健科報到了。

不少復健科都接獲因練泰式拳擊有氧而引發肌肉拉傷的病例，鄧復旦說，泰拳節奏快、動作激烈，熱量消耗大，是不錯的減肥運動，也是很好的肩部伸展及復健動作；但也因拳法激烈，並非人人適合。

鄧復旦表示，泰式拳擊有氧運動中用很多膝蓋動作，抬腳、踢腿等

等，均需膝蓋拉高做很大的動作，這些動作需要肌肉及筋骨拉到極大的張力，而且動作快、猛，

如果肌肉柔軟度不足，很容易造成肌肉拉傷，因此比較適合十五歲以上到卅五歲以下的年輕族群；年紀太小肌力不佳，或是年紀太大肌肉張力及柔軟度不足，都不適合。

而泰拳的打法激烈，因此練習時一定要有專人在旁指點，光靠錄影帶而無互動式的教法很容易出問題；例如揮拳動作，鄧復旦說，健身式的泰式拳擊有氧不像正式練泰拳時要對著沙包，都是對空揮拳，而對空揮拳屬於開放型運動，較難控制出拳力道，因此易有肢體末端和其連接處，如手掌及腕部的傷害；因此他建議對空揮拳時應做略握拳的方式揮出，作用力就不會集中在手指及手腕部。

《戰鬥有氧功效篇》

消耗熱量平均每小時400到600卡

隨著樂節拍揮拳 吶喊 心理生理都可輕鬆一下

記者 徐大基 / 報導

參加戰鬥有氧(Bodycombat)的好處甚多，包括生理和心理兩方面。

來自澳洲的戰鬥有氧專業指導員阿拉尼(Alani Mala)表示，因為戰鬥有氧是一種充滿活力，同時刺激心理和生理功能的團體活動，只要經由規律性的參與，透過活動時不斷地運動全身肌肉，打拳、踢腿、跳躍等動作，在健康個人的生理機能，配合現場樂順耳的樂音，能夠讓人將內心的情緒舒發，達到健康心理的功效。



阿拉尼說，其接觸戰鬥有氧的時間大約兩年，早期先是明顯有種健康獲得全面改善的感覺，接著發現肌肉力及爆發力均獲得改善，因而喜愛此

項活動更深，並在活動時徹底融入，跟著動作、節奏來吶喊、揮拳、尖叫，心情獲得舒發，平日生活上的壓力也隨之一筆勾消。

由於戰鬥有氧結合了防禦動作及有氣舞蹈動作，所以其對於關節活動能力及活動範圍均能改善，另外，可以增加個人的協調力及平衡感。

還有，戰鬥有氧更能夠吸引愛美的男士及女士趨之若鶩的，是其經由消耗熱量，以及增加肌肉緊密度等方式，達到塑身的功能，根據戰鬥有氧的專業指導員指稱，從事戰鬥有氣活動，平均每小時約可消耗四百到六百卡路里的熱量。

而踢腿時也常有類似迴旋踢的動作，對空踢腿者，易因沒有踢腿的目標，用力物，用力用出時造成大腿肌肉拉傷，因此建議此類復旦建議在家練習，要先設定踢腿的目標物，才能控制踢出的力道，但不要踢太硬的物體，以免腳背肌、距骨和腓骨踢傷，或臀部內縮肌、外展肌拉傷。