

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 運動力傷害 來源 中華日報日期 98.8.09版面 B三版十大錯誤運動
愈動愈痠痛

→ 蹲馬步重點在伸展後腳。
↓ 踩腳踏車運動只須平躺，雙腳抬起往前踩。（記者黃微芬攝）



記者黃微芬／南市報導

運動姿勢不正確，很容易造成運動傷害，奇美醫院復健科物理治療師江昭彥表示，現在醫療資訊充足，如何判斷資訊的正確性，才是最大的關鍵。江昭彥例舉10種常見的錯誤運動，提醒大家正確運動方法才能避免愈動身體愈痠痛。

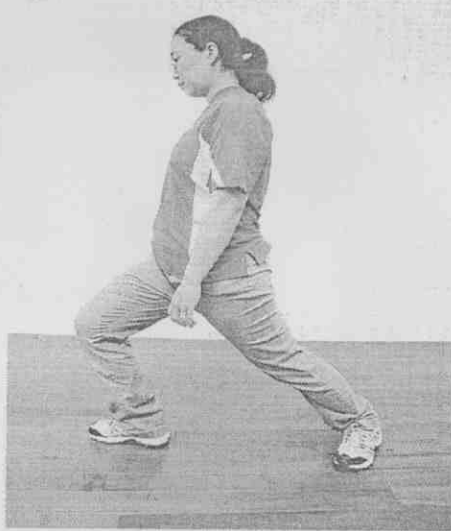
1. 站立屈體前彎：直接彎下腰，兩手碰觸腳板，很容易傷到腰；正確的做法是雙膝先微彎，之後腿再慢慢打直。

2. 屈膝平行前蹲（蹲馬步）：雙膝向前彎屈會加重膝關節負擔，膝關節退化者更力容易造成傷害；正確做法是臀部向後坐，膝蓋不要超過腳尖。

3. 繞頸：頭部作360度轉，易支撐頭部的頸椎傷害；正確只要轉180度即可。

4. 站姿旋轉加後彎（大繞環）：身體作大幅度的360度轉，會造成對椎間盤的壓迫；只要自然站立挺胸，兩手叉腰抬頭，伸直頸部即可，不要往後仰。

5. 弓箭步：屈膝超過90度並將重心放在前弓的腳是不對的；應是屈



膝90度後將重心放在後腳，伸展後腳。

6. 犁鋤式：兩腳舉高置於頭部後，易過度壓迫到頸椎神經血管；宜改為雙腳撐地屈膝，再以腳為支撐將身體往上抬，頭部保持平躺。

7. 大風車：兩腳打開與肩同寬，兩手伸直張開彎腰左右觸腳，易傷害下背部；可藉助毛巾放在頸後，站直，手抓毛巾兩側左右側彎來運動兩側肌肉。

8. 仰臥起坐：躺平後兩手置於腦後，用背部及手的力量用力將頭抬起，同樣可能造成背部肌肉拉傷，可改為膝蓋抬起，用腹部的力量來帶動手部及頭部即可。

9. 倒踩腳踏車：撐腰抬腳，作踩腳踏車狀，下巴貼著胸口，會過度壓迫頸部；可改為雙腳前往伸踩即可。

10. 跨欄式伸展：一腿往前伸、一腿向外折向臀部是不對的；應將向外折的腿改向內折，再將身體前傾，手指碰觸腳尖。