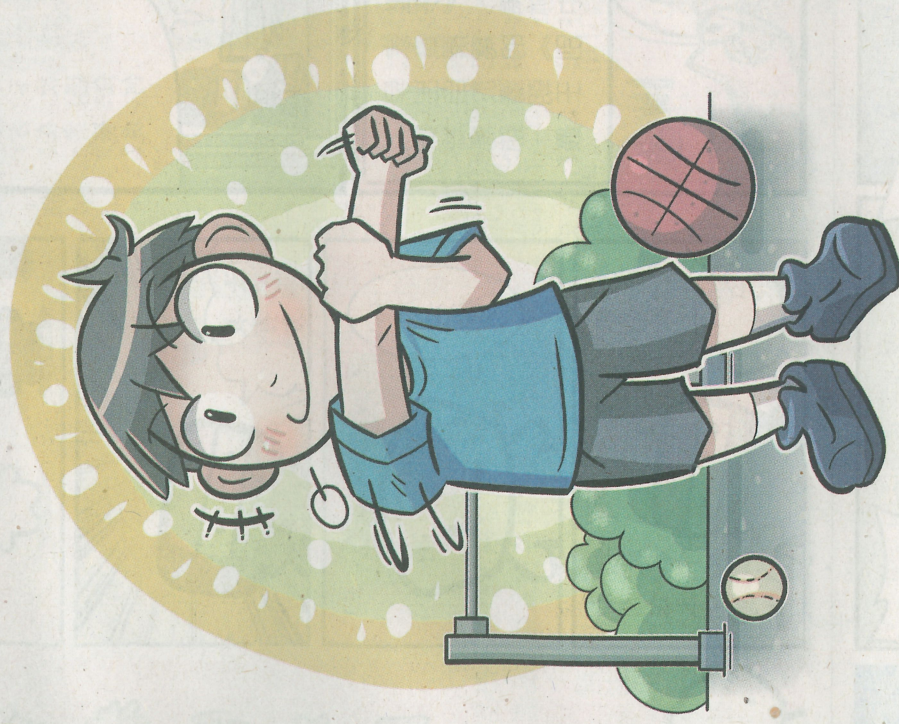




為什麼運動前要暖身?

文 / 陶衍勳 (國家運動科學中心研究助理) 圖 / 柯欽權

►運動前的暖身伸展，是預防受傷非常重要的步驟，也讓人運動時表現更好。



平時上體育課，課堂一開始，老師會先帶大家做操、暖身，才開始運動的課程。你知道什麼是暖身嗎？只要身體覺得熱，就是暖身嗎？為什麼運動前要伸展身體？不做會怎麼樣嗎？

提高運動效率

暖身是希望在劇烈運動前「提高身體的溫度」。提高身體的溫度可以讓身體裡的各個器官知道將要開始努力工作，也就是「運動」。因為運動

的過程中，身體會產生一些「疲勞物質」，這些疲勞物質會讓

人覺得累，無法繼續運動。

當身體溫度稍微提高，全身的運動器官、血流量，甚至細胞

都會變得更加活潑，增加工作的效率，提升養分的供應量，也把疲勞物質帶走。

伸展預防受傷

運動前的暖身，「伸展」占了很大的一部分，因為身體的所有動作都必須依靠肌

肉用力。肌肉雖然有一定的彈性，但長時間沒使用或疲勞時，就會變得比較僵硬；僵硬的肌肉不僅影響運動時的動作，也提高肌肉受傷的風險。

為了讓肌肉恢復彈性，運動前適度的伸展全身，能有非常不錯的效果。許多研究發現，適當的伸展可增加肌肉彈性和關節的活動度，是預防受傷非常重要的步驟，也能讓身體在運動時表現得更好。

►热身有許多好處，包括提高體溫，促進血液流向肌肉，使肌肉和關節更容易活動。



喚醒身體器官

剛睡醒時，你是否曾經覺得懶洋洋的，不想起床？其實，運動前的暖身，就像叫身體各個器官「起床」，讓身體準備好面對接下來的挑戰，不會驚惶失措，進而影響動作表現，甚至受傷。

以热身，是讓身體的這些器官都先了解接下來的任務，才能準備好面對挑戰。

活動少用肌肉

此外，身體在運動時，因為需要大大小小的肌肉一同參與，才能做出精準、有力的動作，然而，人體有一些小肌肉是平常比較難活動到的，比如肩膀的穩定肌肉（又稱旋轉肌群）、腳踝周圍的小肌肉等，因為平常較少活動，所以反應可能

比較遲鈍一些，必須多花一點時間才能確實的把它們「叫醒」，在運動過程中提供必要的協助。

所以說，暖身並不只是讓身體「變熱」那麼簡單，要能照顧到各個器官，才是真正有效的暖身。如果不認真暖身就劇烈運動，身體可能會因為還沒準備好，一下子就很喘，或累得無法繼續，甚至增加受傷的風險（比如扭到腳、抽筋、中暑等）。

暖身有這麼多好處，下次體育課的暖身，一定要跟著老師認真做，養成良好習慣，對身體健康會更有幫助呵！

肩膀的穩定肌肉

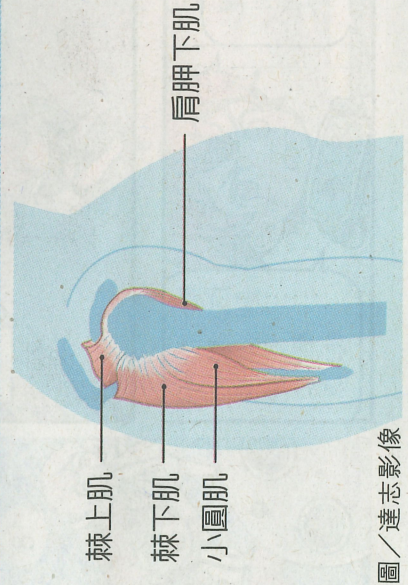


圖 / 達志影像