



預防發生運動傷害



朱門

# 健身運動·量力而行



為了舞(楊世民)

目前健身運動逐漸流行，却普遍缺乏預防運動傷害的觀念。

一般說來，選擇運動項目之前，先要了解個人的身體狀況，有助預防運動傷害的發生，尤其是35歲以上的中老年人，運動前應先作好一般內科及骨科的健康檢查，運動員則應注重心肺功能及運動器官的檢查。

近年來，喜愛運動的民衆逐漸增多，發生運動傷害的比例也有增多的趨勢。

這類運動傷害常是由於技巧不夠熟練、熱身運動不足、肌肉協調不良及運動過度造成的。

對健康真正有益的是可以攝取更多的氧氣，提供全身新陳代謝及

氧化廢物所需的運動。

醫學專家推薦五種「攝氧運動處方」，幫助喜好運動者達到健身效果

(一)快走：可以增加氧氣的攝取量，增快乳酸類廢物氧化排泄的速度。剛開始，呼吸尚未適應，至少在5~10分鐘後，繼續快走10~25分鐘，同時儘可能每天練習一次，才能收到運動效果。

(二)慢跑：若體力允許，它的效果比快走理想。適當的慢跑可以鍛鍊心肺機能，會增加身體及心臟器官的負擔，事先必須小心計畫。

(三)騎腳踏車：在各類運動中，對心臟有助益的是騎腳踏車，這是因為長期傾身向前騎車運動的結果。

但若以一般速度騎車效果不大，應該競快或上坡騎車，以對心臟產生有感覺的速度。

(四)游泳：是一種先停止呼吸再很快吸氣的運動，對攝氧效果特別好，對比較肥胖的中年人而言，由於浮力較大、游泳應該是項輕鬆的運動。

(五)球技運動：球類運動通常屬於團體性質，較為有趣。

因此運動前應先確定運動的目的，再根據個人體能狀況、興趣及環境因素，選擇適合的運動，持之以恆。若懷疑發生運動傷害，立刻找醫師檢查，才能充分享受運動的樂趣與益處。