



你運動對了嗎？

【體育組/黃敬堯老師 整理】

操場上老師與學生們的身影越來越多了！

很高興看到大家漸漸養成運動習慣，但也擔心若不常運動反造成的運動傷害。

以下運動三部曲希望大家養成習慣。祝福大家運動一生、健康一世！

【暖身—主運動—緩和】建議動態熱身、關節活動

暖身主要目的是喚醒等等會動到的肌肉們，幫助身體從休息到運動的轉換。當肌肉的血液循環增加，溫度也開始上升，此時軟組織(肌肉、肌腱和韌帶)的延展性和功能才達到較佳狀態，比較不容易拉傷或扭傷。所以，運動前當然要暖身，若主運動為「慢跑」，使用的肌肉群大致和走類似，所以暖身可以選擇從散步到快走 5~10 分鐘。

運動前要拉筋嗎？

對大多數的我們而言，不建議運動前拉筋(就是現在常說的伸展運動)，主要是運動前，肌肉溫度還不夠熱，還沒準備好要被拉扯，如果貿然把腳跨到欄杆上，肌肉很容易拉傷的。另一方面，研究顯示伸展對肌肉是一種「放鬆」，開始運動前肌肉應該處於「備戰狀態」，而不是放鬆，才能有比較好的運動表現！

主運動：依照個人能力，有點喘別太喘

進入主運動，美國運動醫學會建議有氧運動心跳維持在 70-85%最大心跳率，持續 20-60 分鐘，如果無法連續運動 20 分鐘，也可以分次累計，但一次最少要 10 分鐘，才能達到有氧運動的效益哦！

在此建議如果長時間休息後的第一次運動，千萬不要讓自己太累太喘，因為這樣的危險性

