



MEDI-CO HEALTH SERVICES

Suite 1, 1/F 185A Forest Road
Hurstville NSW 2220

Phone: (02) 9570 8388

Fax: (02) 9570 6888

Website: www.medi-co.com.au

熱身運動的重要性

熱身運動十分重要，但是原來動作不正確，會適得其反，容易導致拉傷筋骨。

美國內華達雷諾大學的運動學專家表示，部分常做的熱身運動，如跑步前伸展四頭肌及小腿等動作，雖然只維持二十至三十秒，竟然無助熱身，更會減少肌肉的強度達三成，影響運動的表現。即使只為一隻腳做伸展動作，因受中央神經系統的影響，亦可能令另一隻腳的肌肉強度減小。

專家指出，最好的熱身運動乃鬆弛全身肌肉及筋腱，包括郁動不同關節，另可進行帶氧的熱身運動，如緩步跑等，以提升全身的溫度，令四肢肌肉更加強壯及發達，以應付之後的劇烈運動，減低拉傷或扭親等常見的運動創傷。

如有任何查詢，可電郵至：info@medi-co.com.au。

以上資料由健峰物理治療中心提供，Health Link 編輯及印製。版權所有，不得翻印。

