

### 【運動前熱身的重要性】

發行日期：110年11月1日

從小就被教育運動前要熱身，醫師也說運動前應該要熱身，但為什麼要熱身？熱身有什麼好處？會讓運動表現變好嗎？肌力與體能教練曾子桓表示，熱身主要目的，是讓運動員為接下來的訓練及比賽，預作心理準備，並提升表現、減少潛在運動傷害的風險。

#### 一、熱身幫助動作更靈活 疲勞恢復更快：

熱身增加後續表現的效應分為兩種，分別為溫度影響效應及非溫度影響效應，這些效應正向的影響後續的表現，包括：

1. 加速主動肌與拮抗肌兩者的收縮與放鬆（動作模式更流暢）
2. 改善力量發展與反應的時間比率（動作更快）
3. 增加肌力及爆發力（力氣更大、跳更高、跑更快）
4. 降低肌肉和關節的黏性阻力（動作更靈活）
5. 增加活動肌群的血流量（讓肌肉更快代謝疲勞物質）
6. 強化代謝反應（讓疲勞恢復較快）
7. 增強心理素質的準備（對運動輸贏更有心理準備）

#### 二、熱身為漸進式 15分鐘內接著運動不冷卻

熱身的組成包括，一般熱身與特殊熱身，前者以提高生理參數等，後者則是與運動相似的動作、技巧。曾子桓教練說明，整體熱身以漸進式方式進行，提供足夠強度來提高生理參數，又不會導致疲勞建議將熱身融入訓練中，或間接將接下來的專項動作帶出。建議熱身後15分鐘內必須進行接下來的活動，超過太久熱身的正面效益會降低

#### 三、理想熱身結構 提高、活化及流暢、增強

理想的熱身結構分為 RAMP，提高（Raise）、活化及流暢（Activate & Mobilize）、增強（Potentiate）。提高是指透過較低的活動量來提高生理參數，如身體溫度、心跳率、呼吸率、血流量、關節潤滑度等，不像傳統的有氧運動，而是嘗試透過運動員接下來比賽或訓練中，所運用的動作或技巧，例如：Skips、跳繩、自行車等。

活化及流暢包括典型的伸展要素，著重在流暢性、動作範圍的提高、肌肉啟動，並整合控制、穩定性、柔軟度等。例如：Spiderman with twist、毛毛蟲爬等，教練提到，目前對於是否包括靜態伸展尚有爭議，證據尚未一致，需由肌力體能教練分析風險來決定。

增強階段強調一定運動強度，特別是具有高度依賴爆發力的項目中，增強階段的熱身更重要。例如：衝刺訓練、增強式訓練等。

也有足夠的科學證據顯示，運動前熱身也可以減少運動傷害，減少運動後的疲勞，曾子桓教練提醒民眾，冬天血液循環較慢，四肢冰冷，尤其是軟組織（軟骨、肌腱、韌帶）

的導熱性較差，需要足夠熱身才能獲得應有的效益，在運動之前一定要記得熱身。

資料來源：健康醫療網：

<https://www.healthnews.com.tw/news/article/48796>

學務處 體育暨衛生保健組 關心您

