



熱身與緩和運動

今期健康資訊會跟大家分享有關熱身與緩和運動的知識。一項好的熱身運動能令血管擴張、確保肌肉能有足夠的氧氣供應和提升運動表現。此外，做熱身運動時，體溫和心跳率都會慢慢上升。結果，身體不但能更為柔軟和達致更高效率，心臟壓力和受傷機會還得以減少。

除了熱身外，緩和運動同樣重要。突然從劇烈運動之中停頓會令心跳率和血壓迅速下降，可能會導致頭暈。緩和運動能令身體從劇烈運動狀態慢慢過渡至靜止狀態，減低身體不適的機會。

熱身運動貼士：

- 運動前熱身五至十分鐘，進行的運動強度越高，熱身的時間應越長
- 做輕量的帶氧運動，例如慢跑、散步、慢踏單車等
- 做伸展運動，以擴大身體活動幅度和減輕關節和筋腱的負擔
- 兼顧全身的肌肉



緩和運動貼士：

- 慢行五分鐘，讓心跳率能緩緩下降
- 由於身體肌肉和關節仍處於溫暖狀態，以伸展運動作緩和是好選擇
- 伸展運動能減少乳酸的形成，降低抽筋的機會和放鬆崩緊的肌肉

身為上班一族的你，能做運動的時間或許不多，但運動前後的熱身和緩和運動是十分重要的。適當的熱身和緩和運動可以提升運動表現，並預防受傷。故此，大家在享受運動帶來的樂趣的同時，切勿忽略之前的準備和之後的緩和活動。