

# 熱身有其法

運動前先熱身是常識吧！至於哪一種方式才是最正確？又好像沒有人有十足把握說出來。

做得「正確」之餘，還要比較好與壞？筆者雖然是位教練，但也不敢貿然下判斷，皆因每種熱身方法各有各好！

只是有些「流金匯」會員在參加過由筆者指導的運動班後，往往異口同聲說：「你所採用的熱身方法真辛苦，尚未正式運動，身體已出汗，稍後更會氣喘！」而我只好送上鼓勵：「這連串熱身對你們有幫助。」其背後理念乃是基於一個熱身原則，那就是R.A.M.P！

什麼是R？Raise是指「提升」，熱身原則以此為開首。這意味着是要我們提高心率、肌肉溫度及呼吸頻率等。但方法並不僅是以踏單車或在跑步機上跑步等來作熱身，大家亦可配上專項運動模式，如合併步或變向跑等。筆者更認為此等「提升」更適合上班族，原因是他們公務繁忙，運動時腦子往往還在想着其他事情，專注力減低，相對會增加受傷的風險。而當經過「提升」後，精神更為集中，身體各部位亦準備好迎接各式動作。

A (Activate，激活) 及 M (Mobilise，可動)：兩者是有關連的。「激活」肌肉組群，包

括了深層肌肉穩定，亦可作為預防受傷之練習。至於「可動」，是發動主要關節及活動幅度。大家可以利用一些工具如泡沫滾輪、按摩球等，並加上以弓步或深蹲來作為動態伸展的熱身。

P (Potentiate) 是「增強」：以筆者個人理解，這是經過重複性練習後，逐步增加重量或時間，從而讓身體喚醒神經肌肉系統，這樣做更可增強及提高後續運動能力。

好的開始能收事半功倍之效，從R.A.M.P可見，運動前熱身實在不可或缺。大家若想再深入了解多一點，「賽馬會流金匯」會定期舉辦各式運動班，由合資格教練指導，詳情可致電3763 1000或WhatsApp至6923 8445查詢。

作者為賽馬會流金匯體適能教練