

快快活活來玩Wii

中華民國物理治療學會理事長 簡文仁

任天堂推出的Wii遊戲機造成全球的轟動，大家都躍躍欲試，但也有不少人沈迷於它的虛擬世界及聲光刺激而造成運動傷害。因為虛擬不像實境般費力，所以容易忽略了熱身的重要性，造成用力不當。更因為好玩、新鮮而欲罷不能，導致休息不足。這熱身不做，用力不當，休息不足的三不就是運動傷害的主要原因。我們銀髮族更要慢慢玩，輕輕玩，玩出童心和祖孫樂。

玩Wii的傷害，主要出現在肩部、腰部和手肘、手腕部位。在出手前，請先記得暖身，以增加關節、肌肉的延展性和可塑性，並增加運動部位的血液循環，以應付接下來的代謝需求及協調反應，讓你高高興興玩出健康與樂趣。

Wii的熱身操，共有4個動作，涵蓋肩背、肘腕及腰背，並有全身性的有氧熱身，讓你全身先動起來。

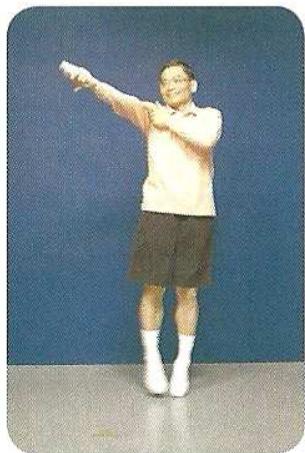
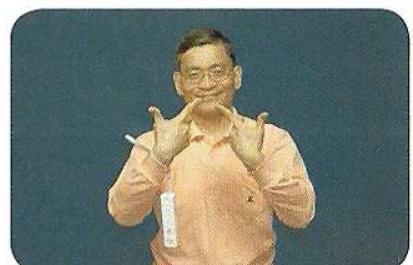
胸前說抱歉，背後放冷箭：

右手橫過胸前搭左肩，用左手壓住右肘向左，以伸展右肩關節的後囊部位；換左手做，如此交互伸展。再來左手向旁握拳伸直，右手向上彎肘在頭後面，頭轉向左邊，如背後引弓射箭，以伸展肩關節前囊部位；再換左邊做相同動作。



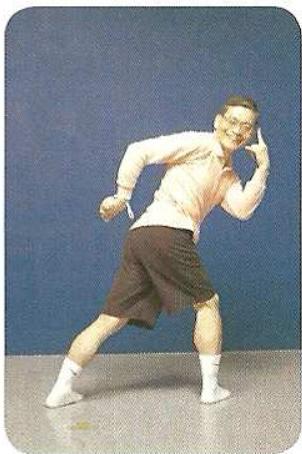
靈蛇遊如鏈，神掌幻百變：

這是手肘手腕和手掌的靈活熱身，雙手合掌上下前後左右遊走，如鏈條般不斷不散；再雙手分開，手掌手指幻化百變，如彈琴、如舞布袋戲偶。



腳跳輕如燕，手舞Wii如劍：

這是有氧運動熱身，雙腳跳躍，雙手舞動沒有一定章法，只要協調得宜，動作順暢即可，以提升全身的血液循環。



轉身臉蛋現，唉呀我受騙：

這是腰背部的熱身運動，藉轉動腰身，避免閃到腰，扭到背，雙膝微彎，雙手一上一下帶動上半身向左後方回望，再轉向右邊，如此，左右輪流轉身。

這4個熱身操，先做5分鐘，再玩Wii一小時，約可以消耗200大卡的熱量，同時可以避免肩肘腰的運動傷害，讓你確實享受Wii的樂趣和效益。