

運動按摩技術之教學研究

作者：吳明龍

摘要

運動按摩技術在歐美國家施行已久，是運動保健相關專業人員必須具備的能力。現在市面上的按摩種類很多，包括泰式按摩、穴位按摩或各種 SPA，到底運動按摩與這些按摩有什麼不同呢？按摩可以讓運動員放鬆，並提升他們在運動上的表現。為了讓業餘和職業運動員都能好好感受按摩帶來的好處。運動按摩是指以各種不同的手段，實施於人體表層，以提高身體機能，消除疲勞或治療疾病的一種方法。

壹、前言

(一) 研究動機

按摩可以讓運動員放鬆，並提升他們在運動上的表現。為了讓業餘和職業運動員都能好好感受按摩帶來的好處，也可以讓一般人在平時的運動前後都可以適度適當的按摩，量身打造的按摩體驗。運動按摩是針對運動員、運動愛好者需求所提供的服務，它可以處理運動訓練後或動作訓練後、以及競賽或規律的體能活動所產生的壓力與緊張。因為過度的重複性動作會造成肌肉與軟組織的緊繃，並阻斷該部位正常的血液循環，還會影響柔軟度、身體的放鬆程度以及肌肉的平衡。此外，代謝的廢物與毒素也會堆積在組織內，造成中毒的現象，而影響運動的巔峰表現，所以才有了運動按摩的誕生。

(二) 研究目的

透過簡單易懂的介紹讓學生對於運動前(或競賽前)的按摩主要目的是激發肌肉群的活動，讓肌肉蓄勢待發，並使緊張的情緒放鬆。運動後的按摩主要處理肌肉酸痛、疲勞解除、以及減少腫脹，使身體內部代謝廢物盡快排除，讓肌肉放鬆，盡快恢復疲勞，減少筋膜粘黏，幫助循環。(建議運動後兩個小時再開始按摩，先做緩和運動及伸展) 注重運動過程時，其實最重要還是運動後的放鬆舒緩，它能決定你的運動是否能更進步。運動是一條不歸路！學會「運動按摩技巧」讓身體先放鬆，才能事半功倍達到最佳效果！運動前先學會放鬆、按摩，才能安全地塑造美好體態。

三、研究方法

(一) 文獻收集法：藉由書籍、網路文章、運動雜誌做為參考資料，輔以個人實際操作，研究健身的益處及方法。

貳、正文

一、運動按摩為什麼叫運動按摩

- (一) 運動按摩起源於希臘和羅馬，已有數千年歷史。在公元 30-200 年有一位著名的羅馬醫生，開創出專門為角鬥士運動按摩的手法，是最早的運動按摩紀錄之一，主要是為了緩解角鬥士的戰鬥後的痠痛、緩解不停戰鬥後產生的身體疲勞。而隨著技術的演進，在 1924 年巴黎奧運會，芬蘭的 Paavo Nurmi 在奧運會跑步比賽贏得五枚金牌。也特別提到了自己的私人按摩師並將勝利歸功於他，由此可知運動按摩的重要性。
- (二) 運動按摩是為運動員所設計的按摩方式，希望透過按摩達到「減少受傷」、「增強表現」兩大目標；讓運動員在頻繁的訓練後，加速痠痛代謝、保持肌肉彈性、維持關節靈活度的按摩手法。而且運動按摩主要用於緩解『運動後』肌肉緊繃引發的種種問題，或是比賽前喚醒肌肉的手法」。文化大學技擊運動暨國術學系運動傷害防護專任講師蘇柏文表示在運動訓練中，運動恢復是很重要的一部分，除了拉筋、伸展、適當的休息、補充水分，按摩也是其中一種方式。專業運動防護員會針對運動員的肌肉、筋膜、淋巴系統以及神經受器做舒緩及調理，讓運動員得到更好的保護及放鬆。

運動按摩防護員舒緩選手方法 (圖一)



運動按摩技術

(二)

- 1.增加血液與淋巴循環，有助於維持肌肉與軟組織恢復營養的狀態。
- 2.使運動傷害恢復得更快，並減少更多傷害的發生。
- 3.降低肌肉緊繃與硬化，調節肌肉緊張度、柔軟度以及放鬆肌肉，並促進全身肌力的平衡。
- 4.減輕肌肉痠痛，使運動員能有一貫性、高層次的訓練與運動表現。
- 5.運動按摩中的橫向按摩(cross-fiber massage)可以有效地減少軟組織的沾粘以及某種程度結痂組織的形成。如此使得肌肉能恢復完整性與完全的活動度。
- 6.降低疼痛，並促進全身的放鬆。
- 7.提高身體知覺以協助動作完整地表現。
- 8.增加心靈的提升，進而產生自信心。

二、運動按摩與其他按摩有何不同

(一) 相信許多人對「運動按摩」字眼很陌生，其實運動按摩原本是「運動傷害防護員」的專業之一。一般的舒壓按摩養生館的按摩透過經絡或是穴道的刺激得以影響人體的生理機能，例如指壓推拿或是足底按摩等。而運動按摩主要依據人體解剖生理構造，肌肉韌帶或是筋膜的走向去做處理。在一般運動的場合，很少看見防護員的身影，但如果在職業球隊或是體育學院，運動傷害防護員的地位，如同補血救援隊般重要。近幾年運動風氣盛行，也將這股運動按摩風潮吹進健身房、物理治療所。

運動按摩和一般按摩有什麼不同 (圖二)



運動按摩能減緩延遲性肌肉痠痛和疲勞感 (圖三)

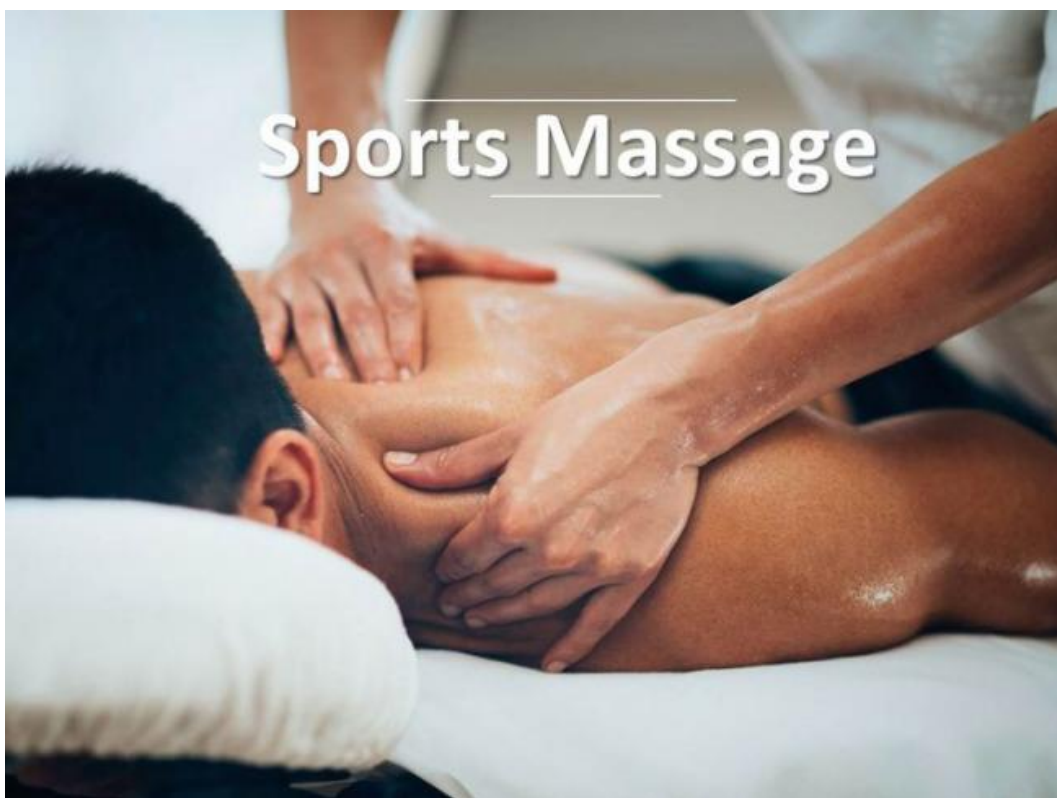


(二) 運動按摩是針對運動員、運動愛好者需求所提供的服務，它可以處理運動訓練後或動作訓練後、以及競賽或規律的體能活動所產生的壓力與緊張。事實上按摩可以讓運動員放鬆，並提升他們在運動上的表現。為了讓業餘和職業運動員都能好好感受按摩帶來的好處。因為過度的重複性動作會造成肌肉與軟組織的緊繃，並阻斷該部位正常的血液循環，還會影響柔軟度、身體的放鬆程度以及肌肉的平衡。此外，代謝的廢物與毒素也會堆積在組織內，造成中毒的現象，而影響運動的巔峰表現，所以才有了運動按摩的誕生。

運動按摩能夠降低正在復元傷病和緊繃肌肉群的痛楚 (圖五)

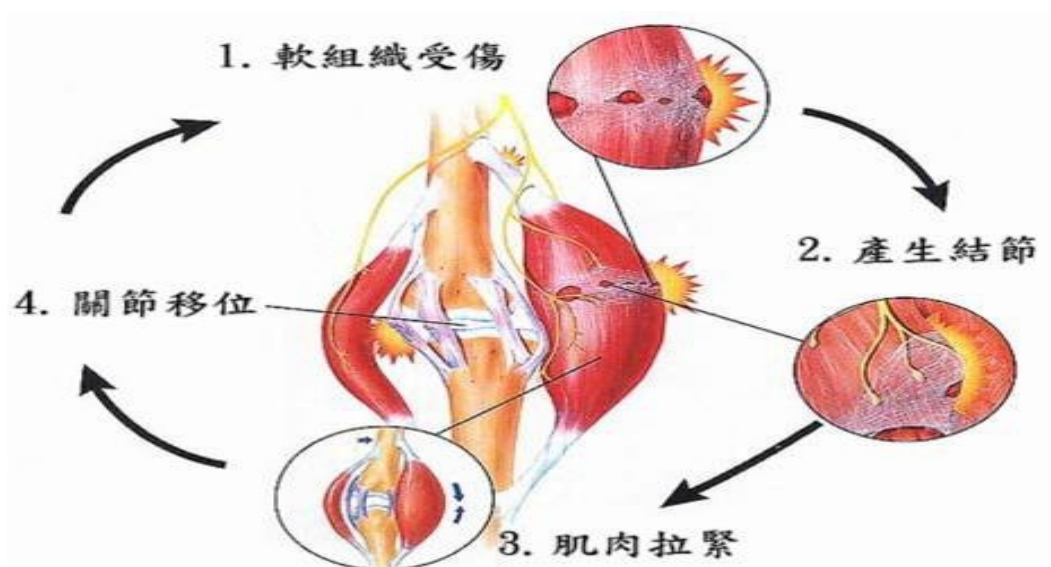


運動按摩可以舒緩痠痛還能提升運動表現 (圖六)



(三) 運動按摩屬西式按摩，以生理學跟肌肉解剖學為基礎，主要施作於肌肉、肌腱與筋膜。皆由具醫療專業背景與臨床經驗的物理治療師執行。施作過程中藉由物理治療師手感可發現個案身體異狀，如較為緊繃的肌肉點、沾黏的筋膜、不正常的關節位置等，並加以處理及放鬆。運動按摩結束後治療師也會根據個案問題給予拉筋、自主運動或訓練建議。指壓推拿屬中式按摩，以經絡穴道為主。

軟組織沾黏 (圖七)



三、運動按摩的好處

(一) 運動按摩屬西式按摩，以生理學跟肌肉解剖學為基礎，主要施作於肌肉、肌腱與筋膜。皆由具醫療專業背景與臨床經驗的物理治療師執行。施作過程中藉由物理治療師手感可發現個案身體異狀，如較為緊繃的肌肉點、沾黏的筋膜、不正常的關節位置等，並加以處理及放鬆。運動按摩結束後治療師也會根據個案問題給予拉筋、自主運動或訓練建議。指壓推拿屬中式按摩，以經絡穴道為主。

- 1、可提升身體協調與靈活性，促進淋巴循環，消除堆積的代謝廢物。
- 2、加強關節能動性與運動範圍，提升肌肉等軟組織的彈性及延展度。
- 3、降低抽筋、受傷機會，舒緩肌肉疼痛不適。
- 4、提高睡眠品質，放鬆和提升專注力。
- 5、減輕心理壓力獲得幸福感，安定情緒。
- 6、緩解訓練間的恢復時間，果提升運動表現。
- 7、減輕疼痛、預防受傷，加速疲勞消除、促進新陳代謝。
- 8、提升肌肉等軟組織的彈性及延展度。

四、運動按摩的主要手法有

- (一) 壓迫法(按壓法)：利用拇指、手掌或掌根部位，一面垂直加壓、一面按壓。
- (二) 輕擦法：用手掌和手指緊貼身體，一面適度施予壓力，一面從身體的遠心端(末梢)往近心端(中樞)，反覆撫摩，可以促進皮下血液循環。
- (三) 揉捏法：按摩中最常用的手法。利用拇指、手掌和掌根等部位，一面在體表加壓，一面揉捏的方法。
- (四) 扣打法：運用拳頭、手臂或指頭，以固定的節奏輕輕叩打身體。
- (五) 伸展法：適用於上肢、下肢和腰、背等部位。充分運用解剖學上關節的可動範圍，慎重確認肌肉柔軟度後再進行。

運動按摩主要手法 (圖八)



運動按摩技術

五、運動員為什麼需要運動按摩

- (一) 利用運動按摩，可以隨時舒緩因運動累積的舒緩與疼痛。基本上，運動按摩是根據運動類型來判斷影響到的肌肉群，再運用按摩技巧舒緩這些肌肉群堆積的乳酸。運動前，需要的是比較和緩的按摩；練習中並且有特定某部位發生問題，就會著重在問題區塊的深層組織按摩。運動按摩是專為運動所設計的保健與肌肉與筋膜放鬆手法，不僅包含運動前、中、後按摩的思考方式，還能依照不同時期來訂定適合的按摩手法，平時也能針對易緊繃與累積壓力、常受傷的身體部位作適當的放鬆與保養，以減少因為長期累積的緊繃的受傷機率、並進一步提高運動表現，讓身體保持在良好狀態。
- (二) 運動按摩是透過創造性與直覺性的觸碰技巧，達到提昇運動表現的輔助方法，運動按摩不同於主流按摩，它有幾項獨特性。

- 1、可以穿著衣服實施按摩，也可以裸身進行按摩。
- 2、可不使用潤滑油(液)。
- 3、專門為運動員以及其他身體活動者所設計。
- 4、在活動前後均可實施，也可以作為平日舒緩。
- 5、時間較一般按摩短，約 15-20 分鐘。
- 6、合併伸展技巧，補按摩技術不足之處。

參、結論

運動按摩的技術成面重點就是搞清楚技術和問題，再來就是動作練習的熟悉度。搞清楚在做的動作和目的而不是胡亂按摩。運動按摩會由淺至深徹底放鬆身體，所以在按摩進行前評估身體應放鬆的程度，不至於在按摩隔天因為痠痛無力而影響運動表現。針對不同族群或是不同的運動項目，也會有分別須加強放鬆的部位與方式，例如：上班族的加強部位通常是肩頸與腰背、跑者的大腿外側易緊繃、騎單車的重點肌群則是大腿內側。因此，無論是久坐久站、飽受各式文明病所苦的上班族、勤於訓練並追求運動表現的選手們，或是受傷後復原保養中的傷兵，都可以透過運動按摩保養自己的身體，讓肌肉維持在最好的狀態。雖然是針對運動員設計，但一般人也可以透過運動按摩來放鬆，像是上班族久坐久站造成的肩頸、腰背緊繃，都能透過運動按摩獲得舒緩。

肆、引註資料

- 一：運動按摩為什麼叫運動按摩？ | 運動筆記：<https://reurl.cc/AOkEqd>
- 二：SILVIA CHIEN 運動按摩師 | 健身教練 BLOG：<https://reurl.cc/RX0Kd9>
- 三：肌內效 EX：<https://reurl.cc/aGkDY4>
- 四：為什麼運動按摩這麼夯：<https://reurl.cc/NRp86m>
- 五：ELLE Taiwan：<https://reurl.cc/5pGLKq>
- 六：運動按摩為什麼叫運動按摩？：<https://www.sportsv.net/articles/66231>

運動按摩技術

- 七：Performance Massage 藝軒圖書出版社(2001)：<https://www.sportsv.net/articles/66231>
- 八：運動按摩與其他按摩有何不同？：<https://www.sportsv.net/articles/66231>
- 九：為什麼運動按摩這麼夯 五大神效果你一定要知道：<https://reurl.cc/jG1G7Z>
- 十：運動按摩對跑步有什麼好處？<https://reurl.cc/oQ1R1Q>
- 十一：運動按摩鬆一下：<https://reurl.cc/0Xpv4x>
- 十二：運動按摩怎麼按：<https://www.sportsv.net/articles/77496>
- 十三：賽前賽中賽後都必備詳解！運動員為什麼需要運動按摩：<https://reurl.cc/aGavKG>