

## 運動疲勞恢復技巧 傅思凱報你知

學生大代誌

【記者方健霖淡水校園報導】體育事務處11月10日中午12時20分在SG246舉辦「運動疲勞恢復理論與實作」，由體育處助理教授傅思凱解說基礎的運動科學理論，搭配現場實作，達到最有效率的疲勞恢復，吸引逾60位教職員參與。

體育長陳逸政開場說明，為了解決校內同仁平時運動後疲勞及痠痛問題，特別安排奧運國家代表隊運動防護員傅思凱為大家解說如何減緩運動疲勞的狀況，並指導恢復技巧，體育處會因應教職員工需求，運用優秀師資專長，安排一系列的相關課程與活動，邀請同仁們踴躍參加，一起為健康而努力。

傅思凱以自身為2022年聽障奧運選手防護的經歷談起，他指出疲勞也是傷害的一種，疲勞恢復的策略有很多，例如使用筋膜槍、伸展、按摩、物理治療等，其中拉筋（伸展）和筋膜槍實用性最高。接著，他以日常生活中俗稱「鐵腿」的狀況為例，鐵腿不等於乳酸堆積，而是延遲性肌肉痠痛，是因為離心收縮造成的肌肉損傷，隨後示範瑞典式按摩如何能幫助解決疲勞問題，瑞典式按摩包括推撫、壓迫、拍擊、震動、摩擦，以及揉捏。

傅思凱以風趣幽默的口吻解說專業知識並帶領實作，課程氣氛輕鬆歡樂，活動最後，參與者以二人一組方式實踐學習內容，傅思凱則從旁細心指導，協助大家熟悉按摩技巧，遠離運動傷害的發生。

資訊處校務資訊組技士徐慧如平時喜歡運動，常有肌肉緊繃或運動疲勞的困擾，得知體育處舉辦這活動就立即報名。她分享：「透過老師講解，我才明白筋膜槍的正確使用方式，正常速度的震動頻率就可達放鬆效果，若是運動前要喚醒肌肉才需快速震動，這刷新了我原本的認知，今天同時也學到多種放鬆筋膜的方法，收穫甚多。」

