

PAZOPHYSIO 免費資源

# 運動前暖身 10 分鐘完整流程

四個必做、一個可選。

你可以在 10 分鐘內做得完

時間夠就花 20 分鐘做完整版本的熱身

---

這份熱身清單是給目前沒有疼痛的一般人。

## 30 秒看完整套流程

1

### 升高肌肉溫度

慢跑或開合跳，做到還可以正常交談，但沒辦法高歌一曲的程度。

2

### 動態伸展

帶著關節活動走過等一下要動到的範圍，動作不用特別停留。

3

### 靜態伸展（可跳過）

只有某個部位肌肉感覺真的很緊才拉，放在第 2 步之後做，需注意同一肌群累積不超過 60 秒。

4

### 神經肌肉啟動

單腳站、深蹲、核心啟動、跳躍落地練習。

5

### 專項動作

針對運動要做到的動作，由慢到快先做過一遍。

---

記兩件事就好：**時間不夠，先保住第 1 步**，肌肉組織如果溫度不夠，後面每一段都比較難做到位；**想真的減少受傷，重點在第 4 步**，但那是靠長期累積的，不是今天馬上做了就有效。

## 怎麼用

順序是 **1 → 2 → 4 → 5**。第 3 步不是獨立的一段，是「某個部位真的很緊」的時候，**放在第 2 步之後**做。

時間不夠就四步個別縮短，**或是只做 1 & 2**。  
做完到開始運動之間如果要等一段時間，讓身體**保暖，開始前再短暫動一動**。身體休息的時候放著不動，體溫會慢慢下降，要在開始活動的時候，反而有可能造成受傷。

## 兩個版本，根據你的狀況自己挑選

| 步驟                     | 趕時間  | 完整版  |
|------------------------|------|------|
| 1 升高體溫                 | 3 分  | 5 分  |
| 2+3 動態伸展<br>(之後可加靜態伸展) | 3 分  | 7 分  |
| 4 神經肌肉啟動               | 2 分  | 5 分  |
| 5 專項動作                 | 2 分  | 3 分  |
| 合計                     | 10 分 | 20 分 |

**做什麼：**慢跑、原地開合跳、快走上坡、騎飛輪。不想跳、體重較重、膝踝不舒服，就換成**原地踏步、快走、扶椅背踏步**，一樣可以把體溫升起來。

**做到什麼程度：**怎麼知道夠了？不用看流多少汗。**還講得完一句話、但講完會想吸一口氣**，就是了。台灣夏天濕熱，可能你還沒暖開就先熱起來了，這時候把強度往下調，不要追求發熱。

#### 為什麼

研究在競技足球員身上量到的數字：賽前暖身後大腿肌肉溫度 **39.4 度**，中場坐了 15 分鐘掉到 37.4 度，下半場一開始**衝刺速度就慢了 2.4%**，而且溫度掉得越多的人，衝刺速度掉得越多。肌肉溫度不夠，動作表現就會受到影響。

**做什麼：**腿部前後擺盪、弓箭步跨步走路、開髖繞圈、手臂肩膀繞圈、原地高抬腿。**每個動作 8 到 10 下，做 2 輪。**

**做到什麼程度：**從**舒服、控制得住**的範圍開始，一輪一輪加大，不要進到痛。

#### 為什麼

這是整套流程裡對「實際運動範圍」最有幫助的一段。一篇專門看下肢爆發表現的統合分析裡發現，做**7 到 10 分鐘**效果最好。那是針對跳與衝刺的結果，不是所有運動的最佳時間。時間不夠就縮短；但如果待會要跳、要衝的話，這段值得留久一點。

**做什麼：**只挑真的覺得緊的部位，在**動態動作**之後，不是只做靜態伸展拉完就上場。拉到**輕到中度**的緊感就停，不彈、不憋氣、不拉到刺痛。

### 為什麼

60 秒是**同一個肌群加起來**算的。單一個動作沒到 60 秒，累積起來還是可能超過。同一條腿後肌拉 3 次、每次 30 秒，累積已經 90 秒了。研究平均看，同一肌群**累積超過 60 秒**，接下來的最大力量與爆發力會暫時掉 4 到 8%；60 秒以內平均掉 1 到 2%。

## 動態伸展和靜態伸展，差在哪

### 動態伸展（第 2 步）

#### 怎麼做

用反覆的動作把組織帶長，到有伸展感就走，**不停留**

#### 長什麼樣

腿部前後擺盪、弓箭步走、原地高抬腿、手臂繞環

#### 運動前做

對運動表現**加分**。有多篇研究發現，衝刺時間在執行完動態伸展之後平均快 0.08 秒

#### 什麼時候用

運動前，做 3-7 分鐘

## 靜態伸展（第 3 步）

### 怎麼做

拉到出現阻力或伸展感，**停在那個位置**

### 長什麼樣

坐姿前彎、站姿壓腿、扶牆拉小腿

### 運動前做

拉久了對表現**扣分**。有多篇研究發現，衝刺時間在做完靜態伸展之後平均慢 0.07 秒

### 什麼時候用

運動後或平常都要持續做。

想長期讓肌肉變柔軟：健康年輕成人每個肌群 30–120 秒、一天 2–3 組

一句話記法：**動態伸展是把身體叫醒，靜態伸展是把身體拉開**。運動前要的是前者；真的有部位很緊，短時間靜態伸展放在動態暖身之後做，不必二選一。

## 4

## 神經肌肉啟動

2–5 分鐘

**長期可以預防受傷的重點！**

**時間不夠花 2 分鐘：**單腳站每側 20 秒、深蹲 10 下、原地小跳落地穩住 6 下。

**夠時間的話用 5 分鐘做完整：**再加橋式 10 下、側棒每側 20 秒或是棒式 40 秒；時間還有就整組再做一輪。

**單腳站要注意：**靠近牆或椅背，先睜眼做；站得穩再試閉眼，站不穩就一直睜眼。

#### 為什麼

想少受傷，時間要花在這一段，不是花時間在拉筋。有 4 項研究追蹤了休閒與次菁英等級的足球員，結果顯示完整的 FIFA 11+ 計畫能讓整體受傷率低 39%。

## 5

### 專項動作由慢到快

2-3 分鐘

**做什麼：**把待會要做的動作，用大概**六成、八成**的強度各走一趟。真的要衝、要跳、要用爆發力，再加一趟接近全力；只是要去散步或慢跑，就不必做這部分。

## 為什麼

跑步＝幾趟加速跑；球類＝慢速運球、傳接、變向；重訓＝空槓把動作走一遍。2026 年第一份國際熱身共識把「由一般到專項、強度逐步往上」列成獨立的一層。上面的百分比是實務上的排法，不是研究定出來的數字，照你的項目調。

## 遇到這幾種情況先暫停

暖身或運動當中出現**胸痛、胸悶、頭暈、喘得不正常、心跳亂、冒冷汗**，或是原本的疼痛變嚴重——停下來，不要想著撐過去。

**有心血管疾病、近期受傷、懷孕**，或者你要帶的是**兒童、長輩**，這套流程不能照抄，先問過你的物理治療師或醫師。

## 三個一直被搞混的觀念

- **拉筋不等於暖身。**拉筋目的是「單純拉伸肌肉」，暖身目的是「讓身體準備好活動」。拉筋只顧到其中一塊，代替不了整套熱身。
- **拉筋和「不容易受傷」是兩件事。**拉筋改變的是你能動到哪裡；組織能承受多少力是另一回事，那要靠長期規律的訓練慢慢累積。
- **拉完變軟，肌肉不見得真的變長了。**拉完筋感覺肌肉變鬆有一部分來自「你比較能忍受被拉的感覺」。

### 最後，在開始運動之前，確認一遍

- ☐ 身體熱起來了嗎？
- ☐ 動態伸展有做
- ☐ 有針對運動動作做預先活動

## 暖身做完了，然後呢？

暖身能幫你把身體叫醒，但它防不了「本來就不夠強」的問題。真正把受傷風險往下壓的是肌力與神經肌肉訓練，而且要規律做、要慢慢加難度、要在意動作做得對不對。

更多運動保養與貼紮教學，歡迎追蹤

@pazo\_physio

---

**免責聲明：**本內容是一般性衛教資訊，不是診斷、不是治療，也不能取代醫療人員的當面評估。如果你目前有疼痛、剛受傷或有慢性疾病，開始任何運動前請先諮詢物理治療師或醫師。

內容依據 2026 年首份國際熱身共識 (*Int J Sports Physiol Perform*)、2025 年國際專家伸展共識聲明 (*J Sport Health Sci*) 與運動傷害預防的統合分析整理。

Pazophysio 陳冠勳 物理治療師 | [moofinpt.com](http://moofinpt.com)