

肌力訓練 讓你揮出 powerful 的一桿

2008/01/18 經濟日報

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

1999 年 Tiger Woods 第一次到台灣打球，筆者有機會近距離看他打球，對他的強力揮桿留下深刻印象。數年後，再從電視上看到 Tiger 明顯地發現他看起來更強壯且更有精神，當然球技也更加穩定與成熟，我想這一切都是有原因的。

當時從媒體的報導中得知，Tiger 在比賽前一天的唯一活動便是到健身房做重量訓練。的確，也正因為他不斷地強化他的肌肉力量，使他得以擁有更厚實的胸膛及更結實的手臂。

肌力訓練是讓 Tiger 維持世界一流球技的重要因素之一。也因為 Tiger 的影響，高爾夫球界掀起一股重量訓練潮。

然而令人意想不到的，十餘年前，只有少數高爾夫球友會想到做肌力訓練，因為大多數人認為高爾夫球運動是一項緩和的運動，說明白一點，只不過是打一顆小白球，有什麼多大的困難和危險呢？然而隨著運動醫學的快速發展，研究報告顯示，高爾夫球揮桿動作是所有運動動作中最複雜，也最不自然的動作之一。也正因為如此，揮桿動作會給予肩膀、手肘和手腕關節顯著的壓力，並對下背及髖關節產生極高的扭轉負擔。此外，研究也指出，作用在一顆飛行 300 碼的高爾夫球上的能量，相當於作用在一顆飛行 300 碼棒球上的能量；您可以想像一位差點 10 的球友，打一場球下來，須要有約 50 次的揮桿擊球及 50 至 75 次的揮桿練習，這些總合起來所須輸出的能量有多大。

揮桿時，身體動作的產生就像揮動鞭子一樣，力量的產生由上桿時雙腳往下踩開始漸次地產生。地面給予身體一個反作用力，此力量經由腿部往上傳導而啟動髖關節旋轉，這個過程主要經由大腿前側、大腿後側及臀部的肌肉群所完成。力量進一步由軀幹向上轉移，而軀幹的肌肉群包括：背部伸直肌群、腹直肌和腹斜肌負責傳送力量，經由胸腔、上背而啟動手臂的動作。前胸的胸大肌、上背的背闊肌、肩膀的旋轉肌群與三角肌，以及前臂的伸直肌群與屈曲肌群一同協力完成揮桿的動作。就像揮動鞭子一樣，若中間過程中有任一環節出現問題，力量便會減弱或喪失，而身體必須在出現問題的環節強化力量或再次啟動力量，以求完成揮桿。此一過程，也就是啟動所謂的代償動作，不僅是沒效率的動作，也是造成身體受傷的重要機制。針對上述所提要完成一個揮桿動作所必須用的肌肉群，您可以請您的健身教練協助您強化或在家使用簡單的輔助器具，如啞鈴、砂袋或彈力繩來加強肌肉力量。在此提供二項簡易的肌力訓練給各位球友：

1. 伏牆挺身（訓練前胸、上背、肩膀及手臂的肌肉群）

雙手放置於牆上，距離略寬於肩膀的寬度，雙腳合併站立，平均分配雙手

雙腳的重量，慢慢地將身體往牆面靠近，直到手肘彎曲 90 度，再慢慢地推牆，將身體回復到開始的位置，過程中身體保持一直線，不要憋氣，重覆 20 次。進階的動作可以改做伏地挺身，從屈雙膝開始，再慢慢進展到抬高雙腳約 5 公分。

2. 半蹲 (訓練大腿前、後側及臀部肌肉群)

站立於一張椅子前，雙腳與肩同寬，雙手插腰，慢慢地蹲下直到坐在椅子上，再慢慢地站起，全程保持上半身一直線，利用髖關節及膝關節彎曲來完成此動作，而非腰部彎曲，且不要讓膝蓋超出您腳趾頭的位置，蹲下吸氣，站起吐氣。進階可改為臀部僅接觸椅面，而不坐下。

許多的科學研究顯示，肌力訓練可以增加揮桿的桿頭速度及擊球距離；強化肌肉耐力，並降低運動傷害的危險性，更重要的是，可以讓球友更盡情地享受揮桿的樂趣。因此，不論您是想要打得更好、降低桿數，或是想要避免運動傷害，甚至只是想要輕鬆愉快地揮桿，肌力訓練是您達成目標的重要方法之一。

各位球友們，您的肌肉準備揮出漂亮的一桿了嗎？