

高爾夫球打得好，肌力訓練不可少！

By Dr. Chun-Shun Pai

愛上小白球的人，不一定會愛上「肌力訓練」，甚至大部份球友對什麼是肌力訓練還是停留在初學懵懂階段呢！儘管老虎伍茲效應讓球迷們意識到肌力訓練的重要性，但往往卻被大部份人因嫌麻煩而忽略。其實，小白球要打得好，肌肉力量是其中一個重要因素，因為肌力訓練好比是一部車加了turbo一樣，性能倍增。良好的肌力能讓身體保持良好的穩定性，使揮桿擊球更具一致性，並能增強揮桿力道，享受打球樂趣。

聯安診所健康體能顧問白淳升表示，適當的肌力訓練能增強肌力張力，增進動作技巧的發展，避免運動傷害；增強體能並增進揮桿的品質。許多球友往往執著於技巧方面的增進，以致於每次一上場就拼了老命猛揮桿狂練，但卻忽略了身體骨骼肌肉本身在肌力方面的訓練及加強，而容易導致練習次數愈多、受傷的機率就愈高！缺乏『肌力訓練』，肌肉的力量不足，可能稍稍練習一會兒，就容易造成肌肉的不堪負荷而有所謂肌肉使用過度的種種運動傷害產生，甚至造成肌肉的不正常代償現象，導致其他肌肉也接連受到傷害，這樣的門診案例可說是司空見慣！

看似陌生的名詞『肌力訓練』，其實只要幾個小動作，便能達到提升肌力的良好效果，聯安診所健康體能顧問白淳升以他在骨骼肌肉健檢中心多年的經驗，列出如何有效提升肌力的基本及必備訓練動作，球友們不妨試試，不僅能夠確實提升自己的肌力，就算不上場，也能夠在忙碌的一天中讓肌肉喘口氣，好好伸展一番！

若每日能確實做到，對於自身肌力提升定大有助益！高爾夫球雖被比喻為智慧型運動，但骨骼肌肉在運動過程中所可能發生的傷害並不比其他運動少，盲目的練習只會造成本身骨骼肌肉的傷害累積與疼痛加遽！希望所有球友們都能夠建立正確的運動觀念，也能夠健康地享受揮桿之樂！

訓練部位	肌力訓練方式
前臂內外側肌肉群	1. 把前臂置於桌角(手腕部分懸空)，手拿啞鈴，虎口向下、前臂不動，手腕向下慢慢彎曲然後向上慢慢彎曲(連續五次)。 2. 將手臂換面，虎口向上、手腕向上慢慢彎曲然後向下慢慢彎曲(連續五次)。
肩膀內外側旋轉肌	側身躺於床上(右手在上)，手握啞鈴，虎口向前，右手往下彎，再回到原來的位置。做完5次之後換邊做做看。
胸大肌	平躺於床上，臉朝上，雙手各拿一啞鈴，雙手伸高，一齊左右擺動。
肩胛肌群 含上臂及肩膀部位	平趴於床上(或無靠背椅子上)，雙手各拿一啞鈴，手肘彎曲向下慢慢伸展，然後往上慢慢伸展。

上背部與腹肌	平躺於床上，膝蓋彎曲，雙手打直，做仰臥起坐之動作，直到手指碰觸到膝蓋身體再慢慢下躺。
下背部伸直肌肌肉	趴躺於床上，雙手繞於背後握住，腰部以上身體往上慢慢伸展，再慢慢躺下。
全身性整合肌力訓練	右手拿著一彈力繩，上下擺動右手，之後換手練習。
增加擊球爆發力	手拿一個有重量之球狀物體，用雙手捧在胸口處，左右轉動。

資料提供：美式健康檢查醫院-聯安診所健康體能顧問 白淳升博士