

核心訓練 Core Training

文 / 聯安預防醫學機構 健康體能中心主任 白淳升博士

Stage I：訓練核心肌群在靜態功能性狀態下穩定的角色。這個階段的訓練目的在於對身體逐漸增加重量負荷以促進核心肌群對軀體穩定的控制能力。

1. 利用兩手腕及膝蓋支撐身體，先將腹部與下背肌肉群收縮，保持此一收縮狀態，將右手與左腿分別往前往後伸直，維持此一動作 10 秒，再換左手與右腿，重覆 10 次。
2. 側躺在地板上，右手扶住左肩置於胸前，先將腹部與下背部肌肉群收縮，保持此一收縮狀態，將身體向上撐起，左肩膀與左手肘保持近 90 度彎曲，維持身體在一直線平衡姿勢下 10 秒，重覆 5 次，然後換另一側。

StageII：動態訓練

當身體在靜態功能性狀態下的穩定能力不錯之後，便可展開動態訓練。動態訓練一開始先以慢的動作為主，以使核心肌群有時間產生回饋反應來進一步在動態運動下增加對身體的控制能力。

1. 把雙腿放置在一穩定的球上，用雙手撐起身體，保持身體在一直線平衡的姿勢下 10 秒，重覆 5 次。若要增加困難度，可嘗試將一手臂抬起身體成一直線。
2. 側躺於地板上，右手扶住左肩置於胸前，先將腹部與下背部肌肉群收縮，保持此一收縮狀態，將身體向上撐起，左肩膀與左手肘保持近 90 度的彎曲，維持身體在一直線平衡的姿勢下，緩慢地抬起上面的右腿至與身體水平，停 5 秒後緩慢放下，重覆 10 次，再換另一側。注意當抬起腿時，身體必須保持穩定，尤其是腰部須保持水平。
3. 將雙腳放置於球上，先將腹部與下背部肌肉群收縮，保持此一收縮狀態，將臀部與下背部一起抬起，維持腰部與臀部一直線，停 10 秒，重覆 10 次。

StageIII：當前二階段訓練都可穩定輕鬆地完成後，可進入技巧性階段，此階段的訓練用來強化核心肌群在速度性及技巧性的動作下之控制能力。

1. 坐在運動球上，雙腳著地，手握一個 3 到 5 磅重的健康球，模擬揮桿轉身的動作，重覆 15 次。注意在此動作中，須維持腰部的穩定性，避免身體因轉動而失去平衡。