12 處肌力訓練 降低桿數非夢事

2008/02/22 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

Dr. Westcott 於 1995 年發表一套專爲高爾夫運動的人所設計的肌力訓練運動,此套運動主要訓練高爾夫球揮桿動作所需的主要核心肌肉群,可加強揮桿力量的產生(訓練大腿前側股四頭肌、大腿後側肌肉及臀部肌肉);協助將力量從下半身轉移至上半身(訓練背伸直肌群、腹直肌及腹斜肌);穩定揮桿動作(訓練胸大肌、背闊肌與三角肌);及強化球桿的控制能力(訓練二頭肌、三頭肌、伸指肌與曲指肌)。在 Dr. Westcott 的研究中顯示,52 位參與這套肌力訓練運動,8 個星期後,他們的揮桿速度明顯增加(也就是揮桿的力道增大),增加 50%的肌肉力量,使他們的揮桿更輕鬆,更不易感到疲累。

這是一套非常簡單易學的肌力訓練,以下是運動的基本指導 原則

- 1. 每次做一個項目的肌力訓練
- 每個項目所使用的重量以每個人所可承受的重量,且能 夠完成至少8次的動作
- 3. 每個星期三次訓練,每次訓練至少隔一天
- 4. 當可以穩定輕鬆地完成 12 次的重覆動作時,可增加重量 約原重量的 5%
- 5. 每個動作須穩定地完成,原則上是往上的動作 2 秒,往 下的動作用 4 秒完成。

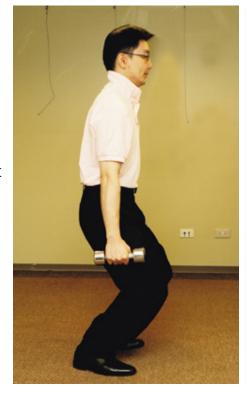
動作1:大腿前側肌肉群

雙手各握一啞鈴,於身體兩側,站立於一階梯前,跨出右/ 左腿做出登階的動作,再回復原來的位置。進階時可增高階 梯的高度。

動作2:大腿後側肌群

雙手各握一啞鈴,於身體兩側,將右/左腿往前曲膝跨一步, 再將膝伸直,重覆曲膝一伸直的動作

動作3:大腿前/後側及臀部肌肉



雙手各握一啞鈴,於身體兩側,將雙膝一起彎曲,再一起伸直

動作 4:背伸直肌群

俯臥,雙手置於後側臀部上方,縮小腹,慢慢將上半身抬起離開床,再慢慢放下

動作5:腹直肌

仰臥,曲雙膝,雙手伸直抬起上半身,直至手指碰到膝蓋,再慢慢放下。

動作 6:腹斜肌與胸大肌

坐在椅子上,雙手握住彈力繩兩端,如圖示,將手肘伸直往前拉

動作7:背闊肌

一手扶住桌子或牆,另一手握住啞鈴,彎曲手肘將其往上抬,再慢慢放下。

動作8:三角肌

站立或坐在椅上,手握一啞鈴,手臂伸直從身體側面往上抬至90度,再慢慢放。

動作9:二頭肌

手握一啞鈴,手掌面朝上,將手肘彎曲,再慢慢放下伸直。

動作10:三頭肌

手握一때鈴,手肘彎曲,置於耳朵旁,將手肘慢慢伸直,再慢慢彎曲

動作11:伸指肌群

手持啞鈴,手臂往前平舉,手肘打直,掌心面朝下,手腕向上,再慢慢放下,重複 15 次,再換邊 操作。

動作12:曲指肌群

手持啞鈴,手臂往前平舉,手肘打直,掌心面朝上,手腕向上,再慢慢放下,重複 15 次,再換邊操作。