

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 年發表一套專為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
2. 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



大腿前／後側及臀部肌肉

圖／徐兆玄

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

手握一啞鈴，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：屈指肌群

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。