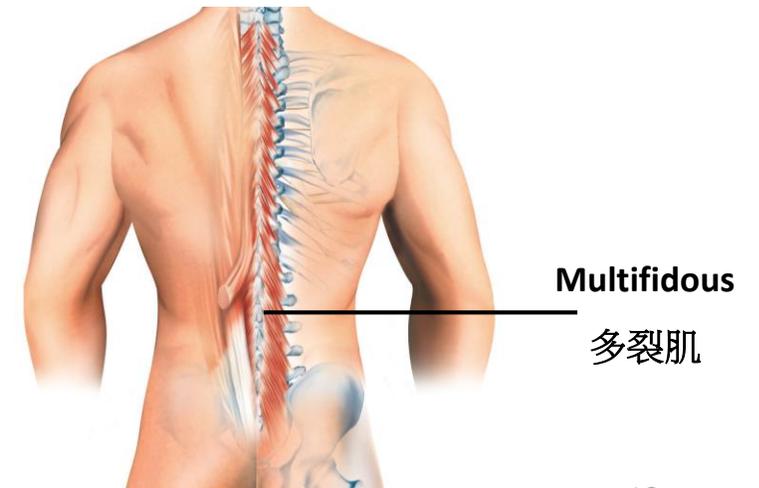
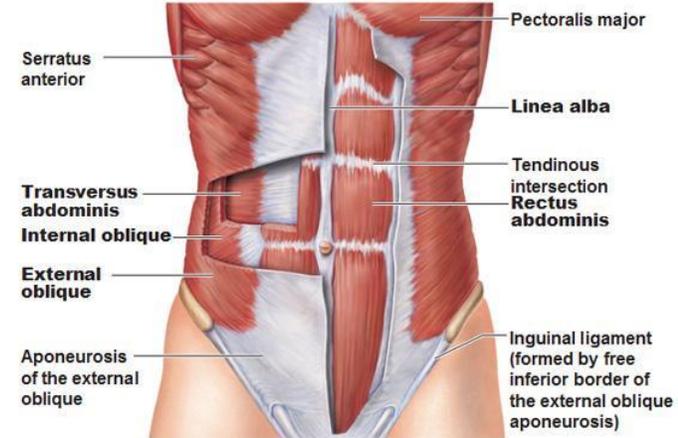


三個穩定核心肌肉的訓練

- 很多人以為核心肌群就等於腹肌，但事實上腹肌只是核心肌群的一部分。核心肌群可以想像是一個方型的盒子，由不同位置和功能的肌肉所組成，盒子前方是位於肚臍對下的腹橫肌 (Transverse abdominal)，而兩側有腹內外斜肌 (Internal and external oblique)，後方則是位於背部深層而微小的多裂肌 (Multifidus); 這個方形盒子除了前、後、左、右，四方都有肌肉包圍之外，還有上方的橫隔膜 (Diaphragm) 和下方的骨盤底肌肉 (Pelvic floor muscles)，如: 會陰肌肉和骨盆旁邊的臀大肌 (Gluteus Maximus)，都是保護腰椎和維持身體穩定的重要肌肉。
- 所以，我們可以想像到核心肌群是一個團隊，要訓練這些肌肉，當然可以透過不同動作去逐一強化，但是筆者今天想介紹三個強化核心肌肉動作，同時訓練橫隔膜、腰腹肌肉和臀部肌肉，增加身體的穩定性。



側撐轉體

動作名稱	側撐轉體
目標肌肉	腹內外斜肌
身體位置	側臥，以手肘支撐，收腹撐起盆骨離地
身體穩定	保持軀幹挺直，沉肩
動作路線	/
動作幅度	慢慢轉體，手穿過下方腋下
呼吸	保持正常呼吸
節奏	/
訓練次數及組數	15次，進行3-4組，兩側都要進行
變化	加啞鈴增加阻力或在懸掛訓練上進行
常見錯誤	聳肩或失去平衡



超人式

動作名稱	超人式
目標肌肉	豎棘肌
身體位置	軀幹及頭部俯臥在墊上，下腹可選擇放毛巾，拇指向天
身體穩定	收緊腹部肌肉
動作路線	/
動作幅度	慢慢轉體，手穿過下方腋下
呼吸	保持正常呼吸
節奏	/
訓練次數及組數	15次，進行3-4組
變化	在不平穩的表面上進行
常見錯誤	閉氣，肩部提起和手沒有打開向後



平板支撐

動作名稱	平板支撐
目標肌肉	腹橫肌
身體位置	俯臥，屈肘支撐上身，骨盆離地，並以雙腳足尖支撐體重
身體穩定	收緊腹部、臀部肌肉，不要塌腰
動作路線	/
動作幅度	/
呼吸	保持正常呼吸
節奏	/
訓練次數及組數	30-60秒，進行3-4組
變化	在懸掛訓練上進行
常見錯誤	塌腰或臀部過高





作者：Harris Ho
AASFP Advanced Personal Fitness Trainer
AASFP Program Officer