

# Big 爆手瓜訓練法 (1)



要有粗壯手臂（上臂），當然要肌肉肥大訓練，所以首先要了解使手臂粗壯的主要肌肉。上臂主要有肱二頭及肱三頭肌兩塊，上臂前方的就是肱二頭肌（俗稱老鼠仔），後方為肱三頭肌。要使這兩塊肌肉肥大，就必須要作阻力訓練，重量為中等，重覆8至12次為一組，3至4組為最有效。以下介紹三個有效阻力訓練動作，持之以恆，就可以看到效果！

## 1. 坐姿器械臂彎舉

這個動作是針對肱二頭肌，先選擇適當重量，然後調校坐位高度，坐下時軀幹可以挺直，雙手握手柄，肘關節可對者器械軸心。挺胸收腹，雙腳貼地，雙臂伸直（圖一）。吸一口氣，用力屈曲手臂，對抗阻力提起手柄，同時呼氣，當肘關節九十度時完成（圖二），然後還原到起始位置，同時吸氣。節奏為：發力及還完過程為2秒，於開始及完成位置停留1秒。

整個運動中，只有肘關節活動，身體其他部分保持穩定，不要借腰力或肩關節力量完成。

要改變難度，可以單手完動作或增加對抗阻力重量。



圖一



圖二

SAMPLE  
樣本

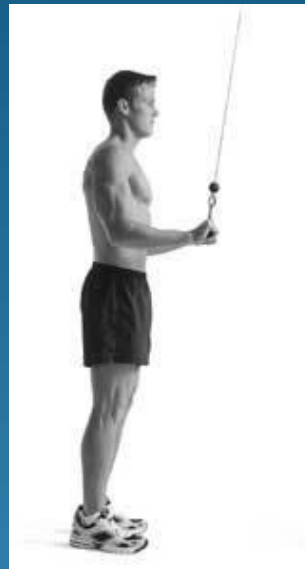
# Big 爆手瓜訓練法 (2)

## 2. 站立鋼線臂屈伸

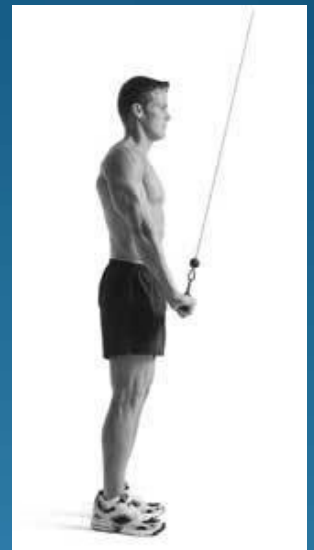
這個動作是針對肱三頭肌，先選擇適當重量，然後調校鋼線高度，於最高位置向下，站立於鋼線下，軀幹挺直站立，雙手握手柄，肘關節屈曲九十度（圖三）。吸一口氣，用力伸直手臂，對抗阻力向下壓，同時呼氣，當肘關節完全伸直（圖二），然後還原到起始位置，同時吸氣。節奏為：發力及還完過程為2秒，於開始及完成位置停留1秒。

整個運動中，只有肘關節活動，身體其他部分保持穩定，不要借腰力或肩關節力量完成，完成位置時，關節不要超伸。

要增加難度，可以單手完動作或增加對抗阻力重量。



圖三



圖四



圖五

## 3. 雙槓臂屈伸

這個動作也是針對肱三頭肌，手握雙槓，雙腳離地，肘關節屈曲九十度（圖五）。吸一口氣，用力伸直手臂，把整個人向上撐起至手肘伸直，同時呼氣，然後還原到起始位置，同時吸氣。節奏為：發力及還完過程為2秒，於開始及完成位置停留1秒。

整個運動中，只有肘關節活動，身體其他部分保持穩定，完成位置時，肘關節不要超伸。

由於動作對抗自身體重，難度較大，要降低難度，可以把身體向前傾，同時肘關節向外，以增加胸大肌的參與。



作者: Maurice Tang  
Master Trainer (AASFP),  
Cert. APT (AASFP),  
REP (NZ REPs)

**SAMPLE**  
樣本