



大健身時代　自我保護才是真正的健康

記者 吳政陽 報導

2020/03/29

根據教育部體育署統計，規律運動人口比例從2009年的24.4%成長至2018年的33.5%，從學生到上班族，甚至是老年人也都一起加入了運動的潮流。雖然健身越來越普及，卻也提升了受傷的機會。根據《Science Daily》在2019年四月的報導，高強度的運動訓練更容易導致受傷，健身作為一種高強度的運動，確實與跑步等有氧動作相比有更高的危險存在，學習正確的知識來降低運動傷害是現今的重要課題。



健身已成為一種時尚潮流，人人都想擁有完美身材（圖片來源/[Pexels](#)）

健身不是身體破壞　姿勢很重要

對健身的人來說，健力三項為健身最核心的三樣動作，分別是臥推、深蹲及硬舉，都屬於多關節的運動，可以訓練到多處肌肉。據美國網路醫生網站（[WebMD](#)）的研究指出，健身最容易導致受傷的部位包含肩部、膝關節及下背，而這三個部位正是健力三項執行不當容易導致受傷的部位，以下簡單介紹動作以及自我保護的細節。

臥推是一個練胸必備的動作，也會帶到三頭肌跟前三角的發力，動作非常的簡單，將槓鈴從胸口推出，收回至手臂平行身體的高度，再推出並重複動作即可。臥推動作最容易產生錯誤的地方在於肩胛骨要收緊，躺在臥推凳上後，肩膀往下沉並向後收緊，讓肩胛骨與臥推凳貼齊。在出力推槓的時候不能聳肩，肩膀必須保持後收夾緊，靠著胸部跟三頭發力正確推出才是有效的訓練，更能避免肩膀受傷。



臥推為胸肌訓練的主要訓練 (圖片來源/[Pexels](#))

深蹲是練腿跟核心肌群非常有效的訓練，練腿也能產生激素刺激其他部位肌肉的成長。深蹲又分有高背槓、低背槓、前蹲等不同動作，不同的深蹲角度也會刺激不同的腿部肌肉，這邊以最基本的後高背槓來做解說。

深蹲的動作就是將槓鈴背在背上，腿與肩寬往下蹲的動作，細節在於重心放在腳跟，在蹲下起身的時候不要讓腳跟離地，那將會是借力於小腿力量起身了。進行動作的時候選擇一個蹲下舒適的角度，讓身體平衡後，讓髖關節帶領身體完成動作。有任何疼痛就立刻停止，仔細觀察動作上是否有不協調處，長期以不適合自己的姿勢做深蹲動作會對腳踝以及膝蓋造成嚴重傷害。



國立交通大學機構典藏系統版權所有 Produced by IR@NCTU



深蹲能刺激腿部肌肉成長以及核心穩定性(圖片來源/[Pexels](#))

硬舉會用到背部、核心以及腿的力量來完成動作，一個完整的硬舉動作就是蹲下後手臂平放握住槓鈴，再站起身挺直軀幹。而常見的硬舉類型有羅馬尼亞硬舉、相撲硬舉和傳統硬舉等，這邊以傳統硬舉為範例。硬舉可以說是健力三項最危險的動作之一，要是沒有將姿勢作正確，對下背和下半帶來的傷害非常恐怖的。最主要的細節在於不能夠圓形背，意指背部在動作過程中不能拱起，否則導致下背疼痛、脊椎跟尾椎高壓迫的傷害，且在拉槓挺直軀幹時，不能後仰，身體要垂直一線於地面，否則也會造成背部的傷害。



硬舉是讓身形好看的必練動作之一 (圖片來源/[Pexels](#))

正確的護具使用 降低受傷風險

你可能會認為，護具是給受傷的運動員或是年長者保護關節使用的，但其實搭配適合的護具使用能有效保護自己的身體，也能在訓練時有更好的運動表現。健身常見護具有手套、拉力帶、護腕、腰帶、護膝等，手套用來防止長繭以及增加握力，護腕和護膝保護我們較脆弱的關節，以免在不當發力時造成損傷，以下以比較特別的拉力帶和腰帶進行介紹。

拉力帶堪稱「硬舉的最佳夥伴」。握槓是一件非常痛苦的事情，尤其是在做重量訓練的時候，偶爾會有身體還做得了但握力不足以支撐的情況發生。這種時候，拉力帶能有效的保護手腕，並且透過將槓與手纏住，分擔在握槓時需要出的力量，以便於我們在訓練時能減輕握力的負擔，並且將意志控制在真正該訓練的肌群上。除了硬舉之外，在做引體向上、划船等拉的動作，拉力帶都是我們的好幫手，有了它的適當輔助，就能做更多下，更專注在肌肉的發力，從而擁有更好的運動表現。



拉力帶能幫助我們減少握力上的壓力跟維持姿勢（圖片來源/[Versa Gripps](#)）

腰部是我們身體相對能承受重量較低的部位，在受傷後也較難完全康復，並且常伴隨後遺症，所以腰部的防護是非常重要的。在做深蹲、硬舉的時候都要將背部保持平直，不能拱背，但在做大重量訓練的時候，難免會有姿勢跑掉借錯力的情況發生。這時候使用健力腰帶能有效固定我們的腰腹，避免圓背的情況，腰腹在得到支持後也能進行更高強度的負荷，允許我們追求更重的重量和肌肉刺激。





搭配健力腰帶來最大化訓練效果 (圖片來源/[Lexports](#))

適合自己的訓練 比做重有效

很多人崇尚做重量的訓練，看著運動員用很重的重量進行訓練，產生「做得越重越有增肌的效果」的想法。確實做大量能有效的刺激我們肌肉成長，但急於做大量結果往往是意外的傷害。同前面所提到的，維持正確的姿勢訓練才能獲得良好的訓練效果還有避免受傷，但做得越重，我們越無法控制身體平衡。所以找出適合自己的重量，並且在訓練過程中逐漸加重才是正確合理的方法。

根據美國國家衛生院 (NIH)的研究指出，對於肌肥大的刺激，訓練量才是最重要的，與其計較重量，我們更該專注在肌肉感受度與訓練量上。練量的簡單算法即是重量乘上做的次數，慢慢增加訓練量就會有所進步，而肌肉感受度能幫助我們判斷當下執行的是否是有效的訓練。當我們在訓練肩膀的時候，我們要能感受到肩膀的出力、痠痛與力竭，若做了好幾下肩膀訓練，但痠的地方卻是手臂或是上背，那代表我們並沒有有效的訓練到肩膀，而是透過其他地方的肌肉在代償，而失去了原本應該練到肩膀的意義，有效且循序漸進的訓練，才是最紮實且真實的進步。

擁有健康的身體 才能快樂生活

健身有不同的目的，有的人希望能擁有好身材；有的人希望能更健康；有的人希望能突破自己的力量。不管健身的目的是哪一種，健身的初衷就是能讓身體更健康，千萬不要因為健身時的疏忽而本末倒置。去健身是為了能夠擁有更好的身體，所以在動起來之前不妨將正確的知識和姿勢都學好，有需要的話請一個教練調整自己的動作，也不要用錯誤的方式健身，因為健康才是人類真正的財富！

縮圖來源：[Pexels](#)

關鍵字：健身、運動防護、重訓、健力三項、護具



記者 吳政陽



國立交通大學

編輯 黃順榆

