

重量訓練

李福恩老師

重量訓練顧名思義是透過各種方式和方法舉起重物，以增強體質與體能，特別是以發展力量為目的的運動項目。在長期發展過程中，由於動作的方式日益增多，競賽性之活動日益發展，大約分為 1. 競技舉重(通稱舉重) 2. 力量舉重(又稱健力)，以及 3. 健身運動(又稱健美運動)。而在邁向 21 世紀的我國，由於工商業發達，社會進步文明，人們的工作形態由過去的"勞力性"改變為"勞心性"，人口過度集中於都市，生活空間密集，交通混亂，工作壓力...，使生活空間縮小，情緒緊張，而產生"現代文明之疾病"，也隨著西風東漸的觀念趨勢，所謂休閒運動"紛紛被重視健康者所喜愛，如慢跑、瑜珈、健美操、韻律操、有氧舞蹈、力量健美....等等。論及健身運動，可由各種不同的運動項目，藉由各種不同的方式及方法進行訓練，來達到養生及健身的目的。而重量訓練是一種非常直接而可以達到養生及健身的運動項目之一。為求簡潔明瞭，茲將重量訓練之方法、種類、注意事項及訓練內容列舉如下：

一、重量訓練之原理

為了達到重量訓練的目標，一些重量訓練的原理及方法的使用是非常必要的。基本上重量訓練可分為下列四種原理：

- (一)重量訓練的特殊性(專一性，Specificity 原理)
- (二)重量訓練的超負荷(Over Load)原理。
- (三)重量訓練的適應(Adaptation)原理。
- (四)重量訓練的漸進式(Progression)原理。

二、重量訓練後對身體產生之變化

重量訓練是非常健康的一種活動，無論青少年或成年人均可從事，並且可培養成為終身運動。重量訓練後對身體會產生某些變化，皆是好處，依序如下：

- (一)增加肌力及爆發力。
- (二)增加肌耐力。
- (三)增加淨肌肉量(lean Muscle mass)及肌肉尺寸(Muscle size)。
- (四)增加自信。

(五)減少體脂肪。

(六)減少傷害(因為結締組織、骨格韌帶、肌肉較壯)。

三、如何決定訓練強度

進行重量訓練之前，必須先確定訓練目標。例如針對肌肉力量而言，應加強訓練之強度(重量)，如果是肌肉耐力，則必須加強訓練時間(較長)；而二者在確定訓練目標前皆必須先實施一段時間之基礎訓練，以達到肌肉適應能力及肌肉基本力量與耐力的標準。

針對各項運動員之重量訓練而言，也有一固定的訓練模式，首先亦必須先確定訓練目標，而針對該項運動在肢體上那些部位(如臂、背部、腰部、腿部.....等等)，較須要加強訓練，而選擇專屬器材來訓練，效果非常明顯。

四、訓練內容

(一)身體檢查：

一般人參加運動訓練時，必須先接受健康檢查，健康檢查只需簡單的問答及例行的身高、體重、血壓等。

在做任何一種運動訓練之前，都應先接受運動項目測驗，根據測驗結果，可大致判斷安全的運動程度為多少。

(二)熱身運動：

熱身運動以提高體溫的效果，並以提高直接參與運動的特殊肌肉群的溫度最為有效。一般人從事運動之前應先做好以慢跑、柔軟操或"有氧性"運動，來達成熱身的準備工作。

(三)安全的訓練設備及環境：

一般的重量訓練場地以室內為主，也可以槓、啞鈴來從事戶外性的重量訓練。場地應避免溼滑，室內最好有鏡子以隨時可以在訓練進行中檢查動作的正確性。做重量訓練以穿著寬鬆服裝及著平底鞋為宜，為了安全，應準備皮製寬腰帶、手套、護腕，護膝、繃帶及碳酸鎂粉(握桿時可避免濕滑)做為適切之應用；飯後一小時內不可做重量訓練。

(四)實施的順序：

訓練前應先做 5~10 分鐘之徒手操，以增加肌肉之血液循環及模擬動作之正確性，進而進行負重運動訓練。而開始時應使用較輕的重量進行訓練，經過一段訓練時間，待肌肉漸漸適應後再增加重量。早期的訓練應該是普遍性的，而不是刻意注意任何一方面的肌肉，也就是說全面性的訓練，才不致使身體肌肉發展產生"失衡"狀態。訓練的組、次，可定在年組 8~15 次來實施。

在採用較大重量來做大肌肉群動作時，進行動作的次數應較少；而使用較輕重量做小肌肉群鍛鍊時，則採用較多次數，約接近 15 次，而在針對"肌肉性"訓練時，應量重次少，而"耐力性"時，則應量較輕而次多；兩者組不變，也可依當時體能狀況來調配。訓練的順序應以大肌肉為先，小肌肉為後。重量訓練後必須做好收操的工作，輕鬆慢跑或放鬆伸展肢體能夠緩和已緊張的肌肉，可以減少隔日的酸痛和疲勞現象的發生。

(五)正確的姿勢和技巧：

應確實使每一個動作都做到最大的活動範圍，否則，肌群將會縮短。而由於重量訓練的特性，肌肉會有不平衡的發生，使用重量也將更容易使身體姿勢破壞；故需時時注意身體的協調性及各部肌肉的平衡發展。

(六)訓練計劃的實施：

重量訓練只是體適能的其中一環而已，而計劃的實施應視目的而定。對一般健身活動的計劃實施較為簡易，只要能達到安全、健身、愉快的目的即可。若是針對運動選手的訓練，則可分為季節前、季節後及比賽期三種，也就是根據"訓練、比賽計劃原則"來實施。一般重量訓練的次數分配以實施前後間隔 48 小時為休息期，若有肌肉過度疲勞則可延長，但不可休息時間超過 96 小時，否則訓練將不具成效。

(七)操作時應注意事項：

重量訓練依照種類之不同也有許多屬於不同部位之操作方法，而在操作上皆有一共通點，即是必須先作好預先準備，依序為調整呼吸、預備姿勢、施力、洩力、調整呼吸。而在動作進行中，必須時時注意自己動作是否正確(可面對鏡子)。操作之前並且應先確定操作的

強度而根據實際狀況量力而為之。

(八)注意飲食配合：

除了運動訓練之外，依靠飲食來調配營養也是一個重要課題，若要增加體重及肌肉者 便要少量多餐；所吃的食物以碳水化合物和蛋白質為主，減少攝取油脂類，也應注意維他命和食物纖維的攝取，以幫助消化功能及改善體質。

(九)身體各部肌肉的重量訓練動作練習：

1. 槓鈴部份

《上肢》：

- a. 站立推舉
- b. 坐立推舉
- c. 仰臥推舉
- d. 正斜推舉
- e. 倒斜推舉

《下肢》：

- a. 負重屈膝半蹲
- b. 負重屈膝深蹲
- c. 交互蹲跳
- d. 舉腫運動
- e. 負重弓箭步(原地或向前走)
- f. 前握蹲舉

《軀幹部份》：

- a. 負重轉體
- b. 早安運動
- c. 直腿硬舉
- d. 屈膝硬舉

《手肘》：

- a. 反握捲腕
- b. 正握捲腕
- c. 正握捲伸

2. 啞鈴部份

《上肢》：

- a. 仰臥蝴蝶擴胸
- b. 肩上交互伸舉
- c. 擺臂運動
- d. 仰臥屈肘擴胸
- e. 站立蝴蝶展翼

《下肢》：

- a. 交互蹲腿跳
- b. 擺臂前後腿交互跳

3. 機械部份：

- a. 仰臥推舉 b. 坐姿伸腿
- c. 坐姿肩上推舉
- d. 跪姿肩下拉 e. 坐姿伸腿舉腫
- f. 站立雙臂屈肘身後拉
- g. 站立屈肘上拉
- h. 站立屈肚下推 i. 引體向上/引體屈身
- j. 屈肘推引體上 k. 斜仰臥啟坐
- l. 坐伸腿/臥屈腿

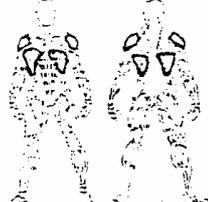
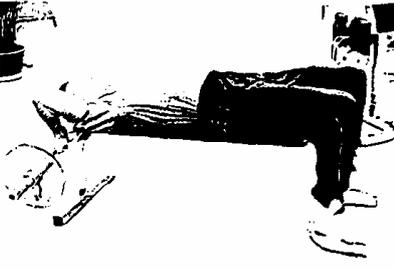
上述為簡單介紹有關從事重量訓練之注意要點，因內容廣泛而為求簡單明瞭，僅能以簡短文字敘述。有關動作名稱部份，分為一般之重量訓練器材與機械性之重量訓練器材兩種。因項目繁多而取本校僅有之器材來介紹，而動作內容則於實施授課時，予以詳細說明之。

(十)各種重量訓練動作圖示：

(以本校現有之器材為主)【附件】

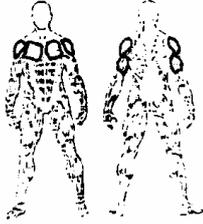
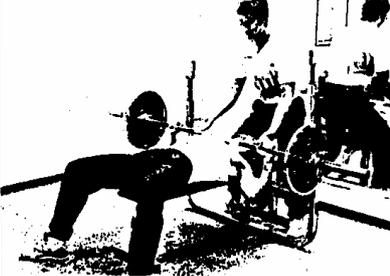
上述為簡單介紹有關從事重量訓練之注意要點，因內容廣泛而為求簡單明瞭，僅能以簡短文字敘述。有關動作名稱部份，分為一般之重量訓練器材與機械性之重量訓練器材兩種。因項目繁多而取本校僅有之器材來介紹，而動作內容則於實施授課時，予以詳細說明之。

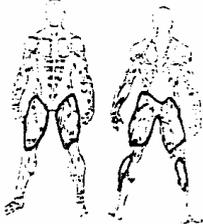
【附件】

<p>動作名稱：仰臥拉槓 使用肌肉：擴背肌、肱三頭肌、大圓肌、前鋸肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

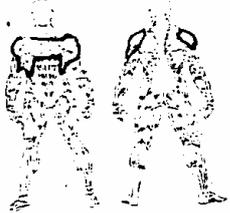
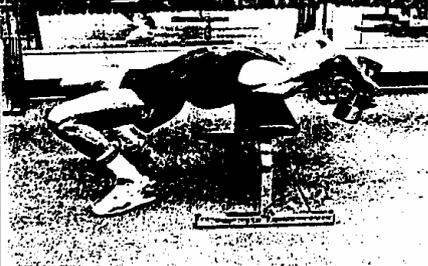
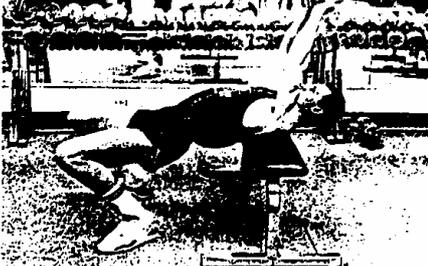
<p>動作名稱：屈膝硬舉 使用肌肉：大腿肌、脊椎勃起肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

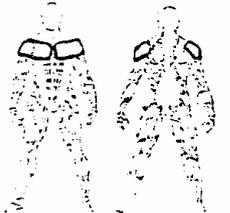
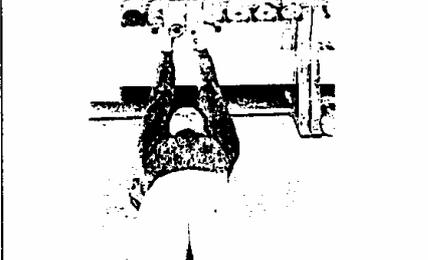
【附件】

<p>動作名稱：槓鈴仰臥推舉 使用肌肉：胸肌、三頭肌、前三角肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

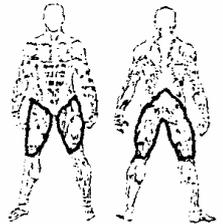
<p>動作名稱：負重原地蹬跳 使用肌肉：側腿肌、縫匠肌、股內側肌、臀大肌、股二頭肌、比目魚肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

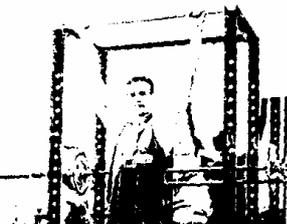
【附件】

<p>動作名稱：仰臥負鈴雙手前拉 使用肌肉：胸肌、前鋸肌、前三角肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：仰臥負鈴擴胸 使用肌肉：胸肌、前三角肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

【附件】

<p>動作名稱：前挑蹲舉 使用肌肉：側腿肌、縫匠肌、 大腿肌、股內側 肌、臀大肌、股二 頭肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：引體向上 使用肌肉：闊背肌、斜方 肌、肩胛肌、後 三角肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

【 附件 】

<p>動作名稱：腿部內外展運動 使用肌肉：側腿肌、縫匠肌、 臀大肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：蝴蝶式擴胸 使用肌肉：胸肌、前三角肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

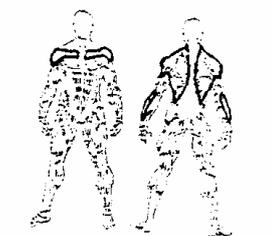
【附件】

<p>動作名稱：機械坐姿推舉 使用肌肉：三角肌、斜方肌、 肱三頭肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

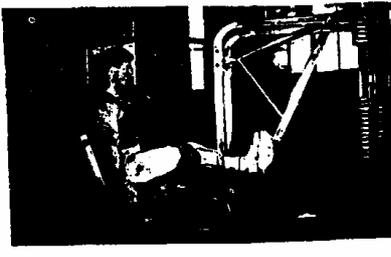
<p>動作名稱：坐姿划船 使用肌肉：闊背肌、斜方肌、 肩胛肌、後三角 肌、脊椎勃起肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

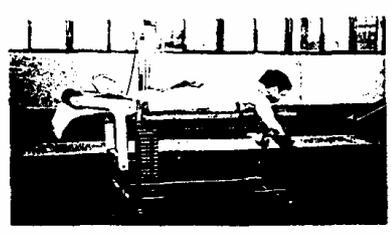
【附件】

<p>動作名稱：胸前反握拉槓 使用肌肉：闊背肌、斜方肌、 肩胛肌、後三角 肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：正握拉槓 使用肌肉：闊背肌、斜方 肌、肩胛肌、後 三角肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

【 附件 】

<p>動作名稱：坐姿壓腿運動 使用肌肉：大腿肌、側腿肌、 縫匠肌、股內側 肌、臀大肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：腿背彎舉運動 使用肌肉：股二頭肌、臀大 肌、比目魚肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

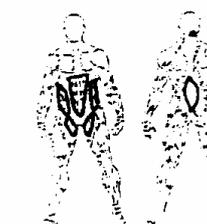
【附件】

<p>動作名稱：機械臥推運動 使用肌肉：胸肌、三頭肌、前三角肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：負重仰臥起坐 使用肌肉：腹肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

【 附件 】

<p>動作名稱：斜板扭腰仰臥起坐 使用肌肉：腹直肌、腹外斜肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：斜板仰臥起坐 使用肌肉：腹肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

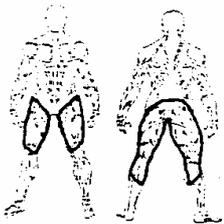
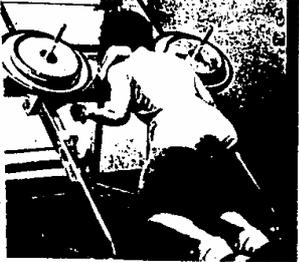
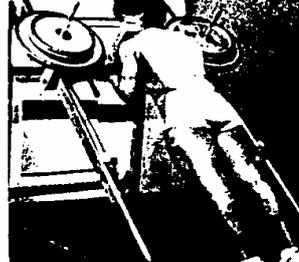
【附件】

<p>動作名稱：仰臥舉腿 使用肌肉：腹肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：高抬腿仰臥起坐 使用肌肉：腹直肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

【附件】

<p>動作名稱：機械式手肘捲屈 使用肌肉：肱二頭肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

<p>動作名稱：斜俯臥蹲舉 使用肌肉：側腿肌、縫匠肌、 大腿肌、股內側 肌、臀大肌、股二 頭肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
	

【附件】

<p>動作名稱：仰臥腿部斜推舉 使用肌肉：側腿肌、縫匠肌、 大腿肌、股內側 肌、臀大肌、股二 頭肌</p>	
<p>起（動作）：</p>	<p>止（動作）：</p>
