



鍛鍊肌肉保健康





認識肌肉強化活動

肌肉強化活動 (Muscle-strengthening Activity) 是指增強骨骼肌的力量、爆發力、耐力和體積的身體活動。

肌肉力量 (Muscle Strength)：

指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。

肌肉耐力 (Muscle Endurance)：

指肌肉能夠持續用力的最長時間或最高反覆次數。

肌肉強化活動的種類繁多，有些以增進或維持體適能為目的而有計劃地進行，有些則為應付日常生活或工作所需而進行。

「肌肉鍛鍊」，又稱為「阻力鍛鍊」(resistance exercise)，是肌肉強化活動的一種，泛指那些為達到一定目標而有計劃、有特定活動內容、系統化和重複地進行的一類肌肉強化活動，目的在於集中改善身體的肌肉力量及肌肉耐力，有別於其他日常生活需要所進行的負重活動。

肌肉強化活動

日常生活或工作中的負重活動

- 搬運重物
- 打理園地或田地
- 地盤工作（掘地或攀爬棚架等）
- 爬樹或爬梯

為改善體適能而作的肌肉鍛鍊

- 自體重量健身運動（如掌上壓、引體上升和捲腹等）
- 橡筋帶肌肉鍛鍊
- 啞鈴或槓鈴肌肉鍛鍊
- 器械肌肉鍛鍊





為什麼我需要做肌肉強化活動？

有系統地進行肌肉強化活動有助改善身心健康。除了能促進神經及肌肉系統的協調、強化肌肉及關節外，更能提升運動表現。

肌肉強化活動的好處：

- 有助血壓和血糖的控制
- 減少肌肉及關節的慢性痛症
- 預防骨質疏鬆
- 減低跌倒和受傷機會
- 增強運動能力
- 保持身體正確姿勢及改善體態
- 促進生理機能及健康
- 減低精神壓力
- 增強自信心





鍛鍊肌肉的建議

- 為減低骨骼及肌肉受傷的風險，一切應循序漸進，從相對適中的活動量開始，逐漸過渡至較大力量負荷的目標。
- 初學者宜由淺入深，針對身體各主要肌群進行鍛鍊，包括胸部、肩膊、背部、腹部、臀部、大腿和小腿等。
- 每星期用非連續的2至3天時間來鍛鍊各主要肌肉群。
- 鍛鍊時，每主要肌群訓練到2至4組。
- 每組訓練進行8至12次重複動作。
- 要效果顯著，重覆負荷的阻力需超出肌肉一般慣常適應的程度，亦相等於中度強度或以上的力量負荷。



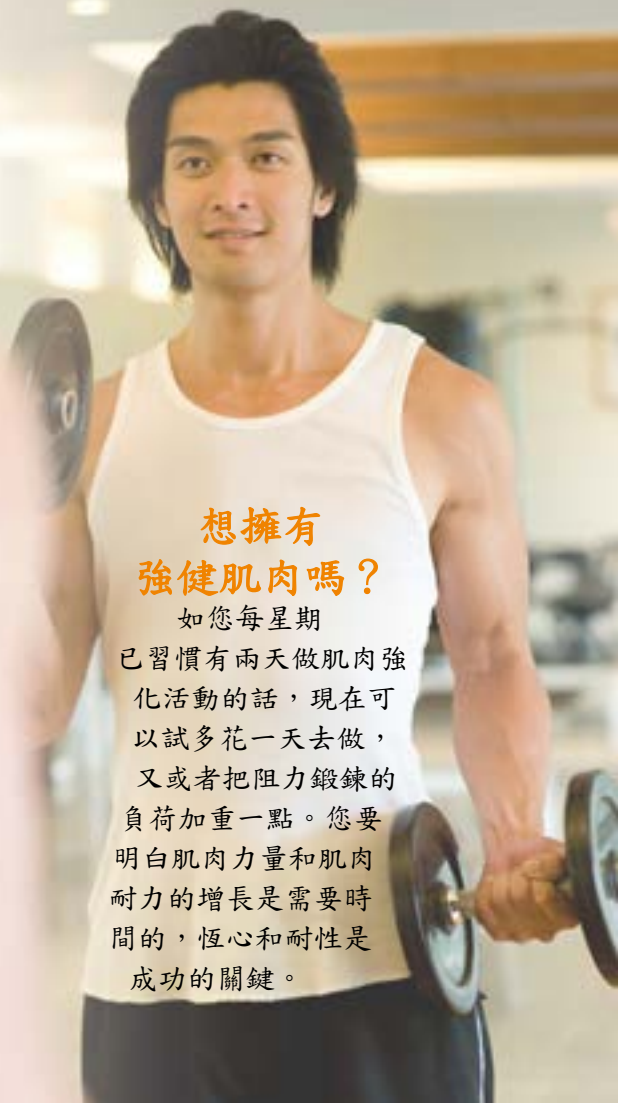


那些人需要做肌肉強化活動？

不論兒童、青少年、成人或長者都應該並可以養成恆常進行肌肉強化活動的習慣，以促進身體健康。可是，對於一些運動功能受限的人士，例如某些長期病患者或傷健人士，在考慮進行肌肉強化活動前最好先諮詢家庭醫生或專業人士的意見。

想擁有強健肌肉嗎？

如您每星期已習慣有兩天做肌肉強化活動的話，現在可以試多花一天去做，又或者把阻力鍛鍊的負荷加重一點。您要明白肌肉力量和肌肉耐力的增長是需要時間的，恆心和耐性是成功的關鍵。



在家或辦公室進行的簡易肌肉鍛鍊

要達到建議的肌肉力量活動量，您不一定要購買健身中心的會籍或新穎美觀的健身器材；有些人會選擇用橡筋帶，因為容易使用又方便收藏；有些人則喜歡提舉日常生活中的重物來做鍛鍊，例如罐頭、書本或樽裝水等。以下是一些您也能在家或辦公室簡易進行的肌肉鍛鍊，看看那些較適合您，或請教您的家庭醫生或專業人士。

胸部



掌上壓（可改成靠牆掌上壓或屈膝掌上壓，以減低難度）



屈膝掌上壓

肩膀



坐式橡筋帶肩上推



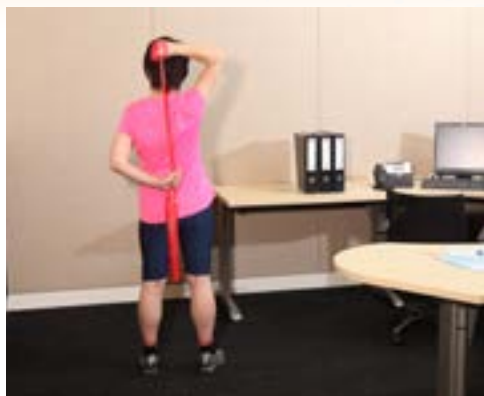
橡筋帶肩前平舉



橡筋帶肩側平舉



手臂



橡筋帶三頭肌過頭伸



橡筋帶臂屈



橡筋帶鉗式臂屈



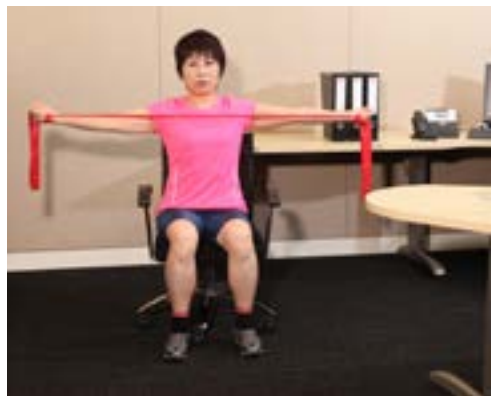
背部



俯臥異肢提舉



眼鏡蛇式（緩慢和有控制地進行這套練習，動作完成時短暫定留1-2秒）



坐式橡筋帶反向飛鳥

背部



啞鈴垂直划船



俯身啞鈴划船



腹部



捲腹



仰臥提腿



平板支撐

(保持軀幹凌空並穩定15 秒至1分鐘。按個別體能狀態，重複動作2至3次)

腹部



啞鈴軀幹側彎

臀部和大腿



靠牆蹲

臀部和大腿



仰臥翹提（橋式）



蹲跳



臀部和大腿



橡筋帶蹲



坐式橡筋帶單腳撐



屈膝髖伸



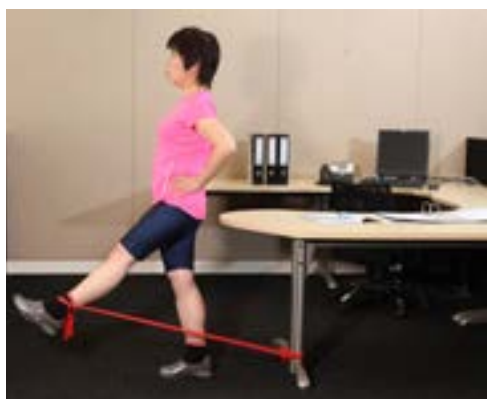
臀部和大腿



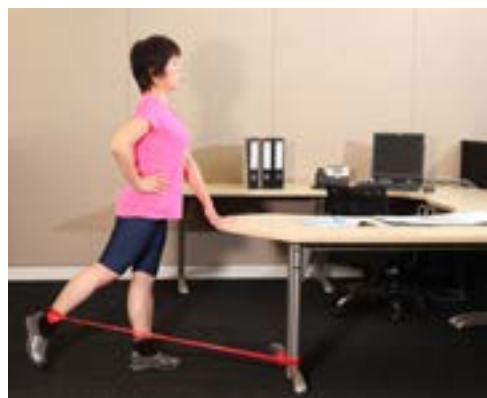
側俯髖外展



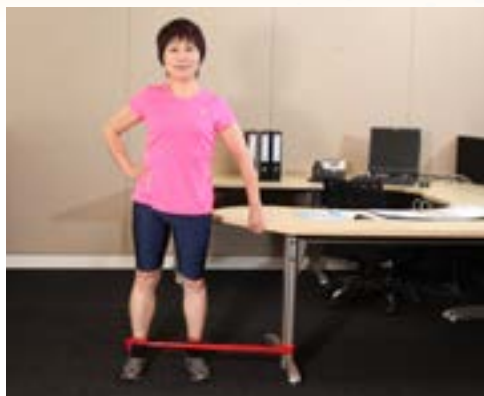
橡筋帶髖屈



橡筋帶髖伸



臀部和大腿



橡筋帶髖外展



橡筋帶髖內收



橡筋帶腿屈



小腿



橡筋帶提踵

進行肌肉鍛鍊時需留意的事項

- 如果您是「新丁」，您可尋求專業體適能導師的指導，學習各套動作的正確姿勢和技巧；待掌握方法和技巧後便可自行鍛鍊。
- 採用漸進式的鍛鍊方式來改善肌肉力量及肌肉耐力以減少受傷機會。
- 鍛鍊時盡量穿着較鬆身的衣物；以及應先進行熱身和伸展運動。
- 運動過程中保持呼吸暢順，用力推、拉時呼氣，回復起始位置時緩緩吸氣；此舉可減輕心血管系統因閉氣而導致的不良反應。
- 鍛鍊完畢，宜進行緩和和伸展運動。
- 如在康復中、傷癒後、關節疼痛、患心血管疾病或懷孕期間進行阻力鍛鍊，需在專業人士指導下進行。



利用健身器械進行的鍛鍊

從健康體適能的角度考慮，使用健身器械鍛鍊肌肉與其他形式的鍛鍊（如啞鈴鍛鍊和自體重量健身運動）各有利弊。



非器械式鍛鍊的好處

- 不用花費到健身中心以健身器械作鍛鍊，可在家中或辦公室方便和便宜地進行。
- 一般較著重軀幹的穩定性，故進行時能一併鍛鍊一些較細小或輔助性的深層肌肉。



器械式鍛鍊的好處

- 鍛鍊時身體不容易產生鐘擺式晃動，較容易在正確姿勢下進行訓練。
- 器械式鍛鍊大都不太要求鍛鍊者的平衡力，所以縱使初鍛鍊者的肌肉往往因未經鍛鍊而較弱，也能較容易掌握正確姿勢和較安全地進行鍛鍊。
- 健身器械的操作多選定單一固定動作路線，動作可較安全地進行，而使用器械亦可針對性地訓練特定的肌肉群，鍛鍊成效較高。
- 大部分器械都設有坐椅，可固定身體，不容易使用其他肌肉「借力」。

