

鍛煉肌肉好方法

當體能教練多年，筆者接觸到不少中年人都有危機意識，這當然是指他們留意到自己骨骼變得脆弱、肌肉流失及關節退化，亦因此希望藉着適量的功能性和力量訓練強化骨骼、增強肌肉、維護關節。當中鍛煉肌肉極為重要，若能認識肌肉產生力量的生理原理，有助明白每個動作的功用，訓練成效事半功倍。

「力的表現」依靠肌肉以不同的收縮形式，肌肉收縮的種類可分為3種：等長收縮、等張收縮和等速收縮。

等長收縮：肌肉收縮是長度保持不變，可稱為「靜態」的阻力訓練。

受傷過後、進行復康訓練的初期，選擇這種「靜態」方式較為合適，可減少因訓練而再度受傷的風險。近年流行的平板支撐都是等長收縮的一種，用來鍛煉核心肌群的穩定性，預防腰背受傷。

等張收縮：可稱為「動態」的阻力訓練，肌肉會有縮短和伸長時期。

這對於肌肉質量的提升有相當大的好處。測試最大肌力時，會用等張收縮來進行。定期測量的好處在於可了解自己的訓練進度，以便作出調整。另外，鍛煉肌肉伸長時的「離心收縮」，對預防運動時拉傷和增肌有明

顯的效果。

等速收縮：需要以特別的器械協助，進行肌肉收縮的過程中，速度維持不變。

它不是一種常見的肌肉收縮類型，需要專門的設備才能做到，一般用於醫院設備中的復康治療，這種類型的訓練對增加肌肉力量和整體肌肉耐力也有明顯效果。

「練肌」可以透過不同種類的收縮來刺激肌肉，以達至最佳效果。稍後將會向大家介紹五花八門的阻力訓練及如何挑選合適的鍛煉方法。「賽馬會流金匯」專為個人度身訂制的「1對1專業教練運動計劃」不受二人限聚令的限制，如有興趣了解肌肉鍛煉及運動表現的訓練，可致電3763 1000或經WhatsApp 6923 8445查詢。

作者為賽馬會流金匯教練（肌力及體能）