

全方位阻力訓練法

兩周前，筆者曾在此與大家分享「力的表現」及初步講解肌肉產生力量的生理原理，今次一於談談實際應用。

「練肌」是「恒久忍耐」！一般鍛煉會以阻力訓練為主，方法五花八門：有用器械，亦有採用各種用具，或以自身體重來練。各人根據自己體能狀況挑選合適項目，能收最佳效果。

器械訓練：初學者剛接觸阻力訓練時，使用器械較為合適，因活動幅度可固定，關節活動時固定在單一水平面之上，技巧簡單之餘亦相對安全，較容易上手。缺點是速度和動作幅度受到限制，無法同時訓練各種不同的肌

肉，對提升整體運動表現影響較小。

自由重量訓練：適用於已有基礎力量訓練的人。主要使用槓鈴和啞鈴等負重力工具進行，可鍛煉全身，提升肌肉的控制力，增加運動時的抗阻能力。一般較常用於運動員身上，目的是提升肌力、增加運動表現和預防受傷。值得注意的是：就算是相同的動作，因應不同器具的使用，可產生不同的效果。

自身體重訓練：對訓練者的關節穩定性和肌肉控制要求較高，受傷的風險較大，不適合初學者。原理是利用自己身體的體重作負荷，以調整身體的槓桿距離和角度來增加或

減少難度。例如較易的有膝上壓和上斜掌上壓，難度較高的就有掌上壓和下斜掌上壓。當然，其優點在於成本輕，毋須特殊場地，任何時間也可進行，現時居家抗疫最為合適。缺點是無法帶來超過本身體重的負荷，除非額外另加負重物品。

拉力帶訓練：利用不同厚度的拉力帶來調整阻力，優點在於成本低和容易收藏。常見用於肌肉和肌腱創傷後的「復康訓練」。

了解過以上全方位阻力訓練法的優點與缺點後，一於為自己打造獨特的訓練方案吧！「賽馬會流金匯」有專為個人度身訂製的「1對1專業教練運動計劃」，如有興趣進一步了解肌肉鍛煉及運動表現的訓練，可致電3763 1000或WhatsApp 6923 8445查詢。

作者為賽馬會流金匯教練（肌力及體能）