

## 傳媒報導

日期：2015年11月26日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：核心肌群

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 潘曉罡 隔周四刊登

## 核心肌群

核心肌群位於身體的中心，用來支撐身體維持身體穩定，促成身體所有活動。核心肌群範圍涵蓋腹、背和骨盆，讓力量得以流暢傳送。運動員最常發生下背痛進而影響運動表現，只要強化核心肌群，便能減少受傷風險。

核心肌群可分為正面和背面、深層和淺層。深層的核心肌群，與脊椎相連，主要功能為維持脊椎的穩定。淺層的核心肌群，主要負責身體的前屈、後仰、左右扭轉。如果核心肌群持續薄弱，容易導致許多姿勢上的問題，更可能引起駝背、下背痛、骨盆移位、髖關節僵硬、椎間盤突出等問題。

日常生活中的彎腰動作，例如拖地、抬重物等，需要強健的核心肌群來維持脊椎穩定，從而減少椎間盤所受壓力。上班族長時間坐在電腦前工作，導致下背疼痛，其實也可以透過強化核心肌群和多做伸展運動來改善。

「核心穩定」是在二十世紀九十年代初開始流行的一個健康概念。醫生、物理治療師和脊醫等專業人士會教育患者訓練核心穩定，來預防受傷或從傷患中恢復。我們建議初學者先從「呼吸技巧」開始訓練，訓練核心穩定時需要注意呼吸原則，因為核心穩定肌群訓練需配合橫膈膜呼吸法（腹式呼吸法）來鍛鍊。吸氣時，腹腔鼓起，橫膈下降；吐氣時，腹腔緊縮，想像將肚臍壓縮至脊椎，橫膈上升，利用呼吸喚起深層核心穩定肌群工作。

所有核心肌群的訓練都要配合呼吸，緊縮腹腔，之後再配合「俄羅斯式扭轉」、「超人式」、「平板」等練習來強化核心肌群，但要注意不可閉氣，以避免產生「努責現象」，即是重量訓練時，如果閉氣用力，由於胸腔內壓增高，血壓突然上升，靜脈回流減少，心臟輸出不足，可能引起暈眩、昏厥、休克等不適。

核心肌群跟一般運動一樣，從簡單開始慢慢到複雜，不同年紀也有不同的訓練方式，訓練方式也會根據個案不同和需求不同而有所變化，故應尋找專業教練或物理治療師作指導。

作者為賽馬會流金匯高級體適能教練

核心肌群位於身體的中心，用來支撐身體，維持身體穩定，促成身體所有的活動。核心肌群範圍涵蓋腹、背和骨盆，讓力量得以流暢傳送。運動員最常發生下背痛進而影響運動表現，只要強化核心肌群，便能減少受傷風險。

核心肌群可分為正面和背面、深層和淺層。深層的核心肌群，與脊椎相連，主要功能為維持脊椎的穩定。淺層的核心肌群，主要負責身體的前屈、後仰、左右扭轉。如果核心肌群持續薄弱，容易導致許多姿勢上的問題，更可能引起駝背、下背痛、骨盆移位、髖關節僵硬、椎間盤突出等問題。

日常生活中的彎腰動作，例如拖地、抬重物等，需要強健的核心肌群來維持脊椎穩定，從而減少椎間盤所受到的壓力。上班族長時間坐在電腦前工作，導致下背疼痛，其實也可以透過強化核心肌群的和多做伸展運動來改善。

「核心穩定」是在二十世紀九十年代初開始流行的一個健康概念。醫生、物理治療師和脊醫等專業人士會教育患者訓練核心穩定，來預防受傷或從傷患中恢復。我們建議初學者先從「呼吸技巧」開始訓練。訓練核心穩定時需要注意呼吸原則，因為核心穩定肌群訓練需配合橫膈膜呼吸法（腹式呼吸法）來鍛鍊。吸氣時，腹腔鼓起，橫膈下降；吐氣時，腹腔緊縮，想像將肚臍壓縮至脊椎，橫膈上升，利用呼吸喚起深層核心穩定肌群工作。

所有核心肌群的訓練都要配合呼吸，緊縮腹腔，之後再配合「俄羅斯式扭轉」、「超人式」、「平板」等練習來強化核心肌群。但要注意不可憋氣，以避免產生「努責現象」，即是重量訓練時，如果閉氣用力，由於胸腔內壓增高，血壓突然上升，靜脈回流減少，心臟輸出不足，可能引起暈眩、昏厥、休克等不適。

核心肌群跟一般的運動一樣，從簡單開始慢慢到複雜，不同年紀也有不同的訓練方式，訓練方式也會根據個案不同和需求不同而有所變化，故應尋找專業教練或物理治療師作指導。

-- 完 --