

強化肌力訓練之研究

作者/蕭嘉銘中校



陸軍官校 88 年班、步校正規班 337 期，大仁科大休閒運動管理研究所；曾任排長、副連長、裁判官、教官、體育官，現任步訓部體育組主任教官。

提要

- 一、肌力訓練的目的大致分為三種。首先是「想要可以舉起很重的重物」、然後是「想要擁有好的體格」、最後是「從事一般運動的人想要提升運動技能」。想要打造出帥氣又具機能性的體格，肌力訓練是最適合的運動之一。充足的肌力不但對運動有益處，也是過著健康生活不可或缺的條件。
- 二、人體肌肉可分為三類：「心肌-組成心臟」、「平滑肌-組成胃、膀胱、血管等器官」、「骨骼肌-透過肌腱附著於骨骼」，在三種肌肉中，僅有骨骼肌可受意識控制，是「可被訓練」的肌肉。
- 三、核心訓練分為「穩定性」、「活動性」、「協調性」三大類。所謂穩定性，就是讓核心各部位，由適當且均衡的肌肉支撐，保持穩定的狀態。活動性是讓核心關節的相關肌肉，具備適切的柔軟度，讓關節有一定的活動性。協調性表示髖關節、軀幹與肩胛帶構成核心部位，能夠互助合作。

關鍵詞：肌力訓練、人體肌肉、核心訓練

壹、前言

近年來健康意識提升，越來越多喜好運動的人為有精壯體格努力的在做肌力訓練，為了就是要強化自己的肌力，進而能揮出更重的拳、打更遠的球、舉起更重的東西等，另外也有很多人即使沒有特定的運動項目，也是希望在職場上或日常生活中的動作更迅速、敏捷而選擇上健身房。但是盲目沒有目標的訓練會使肌肉變大，但並不會讓動作變得迅速、敏捷或有力，如果沒有正確的訓練方式，變粗的肌肉是沒有彈性的，甚至錯誤方法會讓身體受傷而無法正常運動，雖然肌力訓練的理想地點是健身房，因為有足夠設備與專業教練可以指導訓練方法，但是容易受到各種因素的影響，很難排出固定時間上健身房，另外健身房要繳會費，並不是每個家庭都是可以負擔的。所以除了健身房外，「居家自訓」也是可以考慮肌力訓練的方法，因為可以隨心所欲利用下班時間，或自己調配空閒時間，更不需要考量金錢問題，甚至居家訓練可以說是最適合忙碌的「現代人訓練方式」之一。所以本研究是針對肌力訓練的基礎知識、肌力訓練的概念、肌力訓練的效果、破除肌力訓練的迷失等要項，讓讀者可以打造出健康又具機能性的體格。

貳、肌力訓練的基礎知識

很多人都想要有結實、完美的理想曲線，除了有氧運動外，還必須搭配肌力訓練，才能夠增加肌肉量。但是在進行肌力訓練時，我們應該先瞭解為何要做肌力訓練，並且能夠在安全且適合自己體能狀態下實施訓練，以下歸納幾點實施說明：

一、何謂肌力訓練

肌力訓練(strength training)是設計不同的訓練動作，藉由個人體重、器械或其他設備為負荷，增加肌力、爆發力及肌耐力為主要目標的體能訓練方式。對於一般人，肌力訓練可以強化體魄，讓人更強壯，亦可增加肌肉，減少脂肪，改善身材，肌力訓練也與其他運動一樣，使人減低壓力，心理上獲得舒緩，身體也可以暢快的享受流汗，體驗運動樂趣，帶來健康活力，提高生活品質，除此之外，肌力訓練也可以讓人增加自信，有成就感，名人班傑明·富蘭克林是政治家、發明家，同時熱中於肌力訓練，曾稱讚啞鈴運動的好處，親自體驗肌力訓練後，不但覺得身體更健康，而且酗酒的毛病改掉了。另外對於運動員來說，肌力訓練強化了肌肉、韌帶、肌腱及骨骼等組織，均衡肌群發展，降低運動傷害，另肌力訓練更可增加肌力，提升爆發力，使動作強而有力。¹

¹林政東，《運動員肌力訓練》，〈臺北市：師大書苑-初版、民國 2004 年 2 月〉，頁 3-4。

二、肌力訓練的必要性

肌力訓練的效果不只是練就更強的爆發力或更快速度而已。肌力訓練另外具備預防傷害的作用。運動傷害可區分為二大類：1.因跌倒或碰撞造成骨折或扭傷，在一次巨大衝擊中引起的外傷。2.另一種則是不段受到衝擊所引起的慢性傷害。不論哪一種傷害，都可藉由肌力訓練來強化肌力，緩和衝擊及負荷，並具有預防傷害的作用。²

三、肌力訓練原則

(一)等長訓練

又稱靜態訓練，利用一個無法移動的物體上，所能施加的最大力量，使其肌肉長度不變而張力改變的訓練。

(二)等張訓練

又稱動態訓練，肌肉施力收縮時，肌肉長度改變的一種訓練，一般配合啞鈴或槓鈴作為訓練器材，是最普遍的肌力訓練方法。

(三)負荷強度

訓練肌力和肌耐力時，應針對目標的不同而有差異性，強度高對訓練肌力有效，強度低對訓練肌耐力有效。

(四)反覆次數與回合數

肌力訓練每回以 3-6 次反覆動作，做 1 到 3 回合。肌耐力訓練以 20-50 次反覆，做 1 到 5 回合，每回合中間至少休息 2 到 3 分鐘。

(五)頻率

最多兩天實施一次，最少每週訓練一次。³

四、肌力訓練原則相關釋義

(一)超負荷原則

使用比平常高的總訓練量有效刺激肌肉，讓肌肉訓練而更強壯。

(二)漸進負荷原則

訓練過程中，肌肉會隨訓練而越來越強壯，因此需要調整負荷來促進肌肉的成長。

(三)訓練部位

身體各主要肌群，如大腿肌、腹肌等。

五、安全進行肌力訓練

肌力訓練，容易忽略熱身和緩和，為提高訓練成效、預防傷害，確實實施兩項運動很重要：1.肌力訓練前，進行 5-10 分鐘熱身運動，如慢跑等，

²有賀誠司，《肌力訓練計畫書》，〈新北市、瑞昇文化事業股份有限公司出版、民國 2012 年 3 月〉，頁 13。

³http://www.dkhl.nuk.edu.tw/readimage.php?file/教學活動/5_muscle.doc(檢索時間：民國 107 年 10 月 9 日)。

因為人和車子一樣，車子行駛前，要先啟動電路、油路與引擎點火。人在運動前，則要先啟動血流、神經、關節與肌肉，千萬不要以為熱身是在浪費時間，熱身做得好，運動效率會更好，更重要的是不容易受傷。⁴2.肌力訓練後，需要控制步調將身體回復到運動前狀態。訓練後的身體處於肌肉損傷與廢物堆積的狀態，此時，良好的緩和動作能夠有效幫助身體自癒，緩和動作並不用花費太多時間，首先，進行 5-10 分鐘溫和的慢跑或步行以降低體溫並幫助勞動後的肌肉排出廢產物，接著，5-10 分鐘的靜態伸展(如圖一)能夠幫助肌肉放鬆，讓肌纖維重新排列並回復到休息狀態的正常活動範圍。⁵



圖一 肩部肌群伸展
圖片來源：筆者自行拍攝

參、人體骨骼、肌肉生理概況

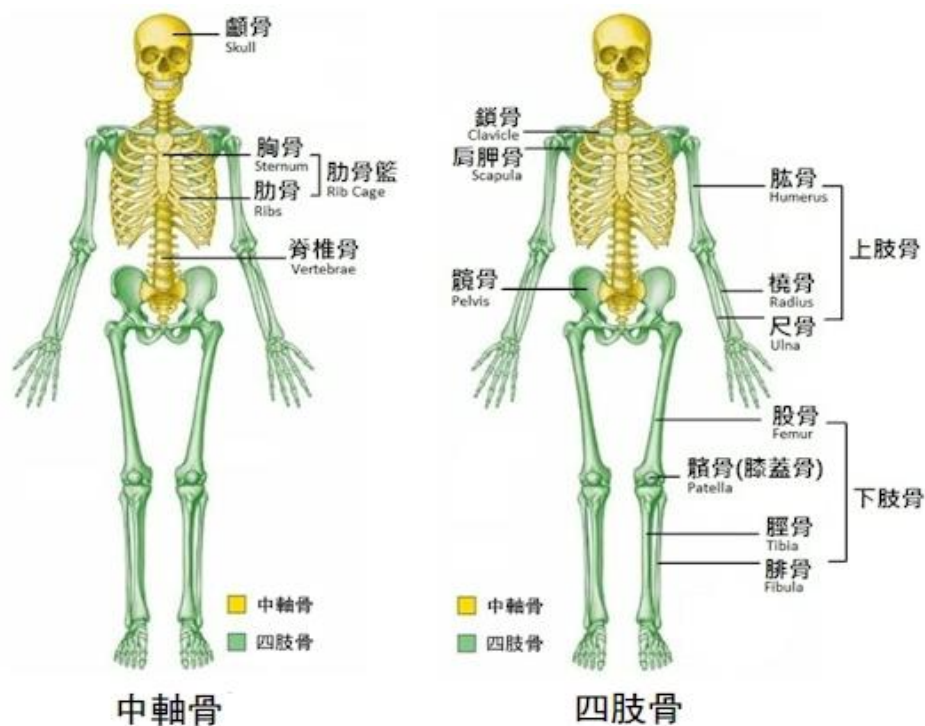
一、人體骨骼架構

人體的骨骼系統是由 206 塊骨頭及超過 200 個關節所組成，約占成人體重的 20%，人體的骨骼可按其所在位置區分，中軸骨包含顱骨、椎骨、肋骨和胸骨及四肢骨包含上肢骨及下肢骨。⁶(如圖二)

⁴甘思元，《男人肌肉就要這樣練》，〈臺北市、城邦文化事業股份有限公司出版、民國 2012 年 6 月〉，頁 16。

⁵許育達，《肌力訓練圖解聖經》，〈臺北市、旗標股份有限公司出版、民國 2011 年 4 月〉，頁 47。

⁶http://www.hksports.net/hkpe/nss_pe/human_body/skeletal_system.htm (檢索時間：民國 107 年 10 月 8 日)。



圖二人體骨骼架構

圖片來源：http://www.hkpe.net/hkdsepe/human_body/axial_skeleton.htm(檢索時間：107 年 10 月 10 日)

二、人體重要的肌群

有些人健身了一段時間，但對身體各部位肌群的名稱以及有效的功能都還不太清楚，以下就針對身體肌群把它區分為七大部分說明如下：

(一)腿部肌群

腿部肌群主要是指大腿部位的整體肌群而言，包括股四頭肌與腿後肌群等，我們亦可以將腿部肌群稱謂人體下半身最重要的肌群，所以舉凡走、跑、蹲、站的一切活動，都是利用到腿部肌群，從事慢跑運動即是常見亦有效的訓練腿部之運動項目。

(二)胸部肌群

人體上半身胸腔當中，最顯而易見的重要肌群，即是胸部肌群，主要包括胸大肌、胸小肌及前鋸肌。一般來說，胸部肌群胸大肌是相當容易訓練的肌群，只要有良好的鍛鍊過程，排定適當的處方，就會有明顯的成效，另外，胸肌的功能，除了保護胸腔外，就是保持人體上半身的穩定、協調手臂肌群，應付一切有關於身體必須的推撐動作。⁷

(三)背部肌群

背部肌群是由闊背肌與脊柱站立肌群所組成，我們一般背肌訓練處方

⁷<http://www.epsport.idv.tw/epsport/sporttrain/show.asp?repon38>(檢索時間：民國 107 年 10 月 9 日)。

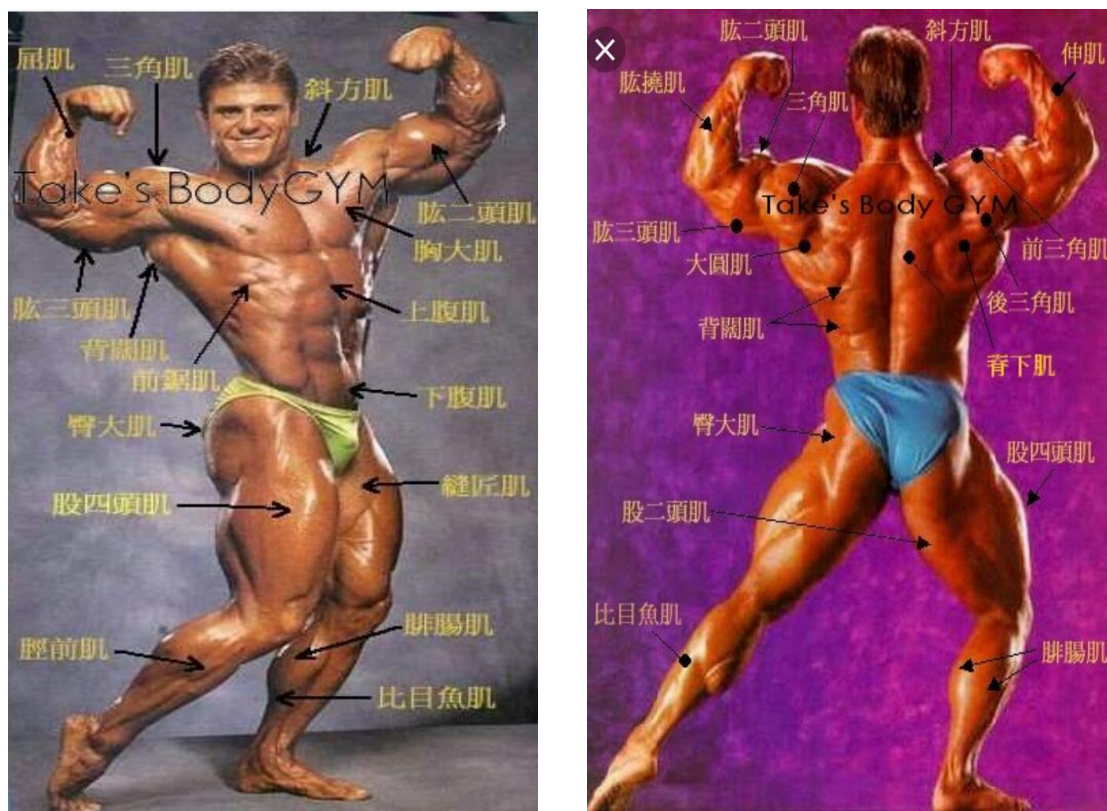
，都是搭配胸部肌群來從事上半身的訓練，藉由推拉原理使得有穩定上半身的效果。然而，事實上因為背部肌群原本就不甚發達，而平時也就較不常感覺到背部肌肉的作用，亦即如果不刻意用力伸展背部，是不容易看見身體背部肌肉線條。

(四)腹部肌群

身體腹部應該是人們對於自己身體體態中最在意的部位之一，主要是由腹內斜肌、腹外斜肌以及腹直肌所構成。就肌肉性質，它的功能構造屬於維持穩定體態的肌群。

(五)肩部肌群

肩部肌群主要有三角肌以及斜方肌所構成。肩膀肌肉所伴隨的是手臂運動與上身活動，然而因為肩部關節的構造功能，原本就為了活動度與運用性，而呈現比較鬆弛以利運動的狀態，因此，手臂的經常使用，使得肩部受傷機會相對的提高。



圖三 各部位肌群

圖片來源：<https://cowboyrick0731.pixnet.net/blog/post/44733501-何謂人體七大肌群%3f> 肌力重要(檢索時間：107 年 10 月 10 日)

(六)肱三頭肌

在人體上肢部位中，肱三頭肌是最重要肌群之一。它是位於手的上臂部後方之肌群，主要功能是手臂對於外物的推撐用力作用，以及協助胸部肌群對外界的運動。

(七)肱二頭肌

肱二頭肌位於人體手臂上肢部位的肌肉，也是重要的上肢肌群之一。而且肱二頭肌與肱三頭肌共同組成主要的上手臂部位，它是位於手上臂前方的肌群，我們就它的功能而言，主要是手臂的屈曲用力，亦即所有拉的動作以及協助背部肌群對外界的活動。⁸(如圖三)

三、人體肌肉運用

人體肌肉可分為三類：1.心肌：只存在於心臟中；2.平滑肌：主要構成人體內臟器官(心臟除外)如胃、腸、血管等的管壁，是不受意志支配的；3.骨骼肌：只要附著於骨骼上，除意志支配可做出各種各樣的動作，在顯微鏡下可看見明暗相間的橫紋，在三種肌肉中，僅有骨骼肌可受意識控制，是可被訓練的肌肉。而這三種肌肉都有以下共通點：1.延伸性：有伸展、延長的能力；2.伸縮性：當外在拉力移除後，可以回復原來長度；3.興奮性：可以被激發或對刺激物做出反應；4.收縮性：有繃緊、施加張力的能力。雖然三種肌肉都有以上共通點，但它們亦有些不同的特性。例如，每種肌肉收縮機制雖然相同，但收縮的速度、可持續的時間、目的等卻有很大的差異，每一種肌肉都有特定的結構和功能去應對要擔當的任務。⁹

肆、破除肌力訓練迷失

肌力訓練不管是男生或者女生都有一些錯誤迷失，而如果這些錯誤的觀念會讓你越練越失去信心或想放棄，就有點嚴重了，所以整理以下幾點健身運動認知上的迷失，讓大家在運動時能在明白身體的狀況下進行，才能越練越有信心與持續力。

一、訓練一定要上健身房？

大多數的人都認為我想要雕塑自己曲線，就一定要去健身房，但是大家都沒想到其實在家也是可以做肌力訓練的，而且最大優點，就是不會浪費時間及金錢，因為去健身房還是要有交通往返，可能某些健身器材還要排隊等候，這些都是等於在浪費時間。針對這一點，在家訓練的話，幾乎不會浪費這些時間，其次，隨時隨地都能進行訓練也是最大優點之一，而且健身房營業時間有限，但在家裡訓練，無論半夜或清晨，隨時是都可以進行的，只要有空閒馬上都可以做訓練，哪怕是邊看電視邊訓練，完全都

⁸<http://cowboyrick0731.pixnet.net/blog/post/44733501-何謂人體七大肌群%3f肌力重要性%3f> (檢索時間：民國 107 年 10 月 8 日)。

⁹http://www.Tswongsir-runners.guide/articles/muscular_system.htm (檢索時間：民國 107 年 10 月 8 日)。

不是問題，這樣的訓練方式，也比較容易持續。因此，在家訓練不但比上健身房訓練有更多好處，效果也是可以看的出來。但是肌力訓練如果無法持之以恆，就沒意義了。也就是說每週有空上健身房三次以上的人，當然就可以繼續上健身房，但是做不到的人，應該試試看在家訓練的方法。

二、女性做重訓=變大隻佬、男性化？

電視節目中的健美選手，各個都有大塊結實肌肉，不要以為做肌力訓練就會變成這樣，如果你沒辦法每週訓練 3-5 次，持續訓練 3-5 年，這些擔心都是多餘的。更何況維持肌肉量並不容易，除了持續訓練，還要嚴格控管飲食，持續攝取高蛋白營養補充品，才有機會成為大隻佬、金剛芭比，而且肌肉量和體內的雄性賀爾蒙分泌有關，女性本來的雄性荷爾蒙就比較少，就算做一點肌力訓練，也幾乎不可能長肌肉。

三、若不持續運動，會讓肌肉變肥肉？

我們最常聽到不持續動肌肉會變肥肉，練出肌肉後，要減肥就更難，實際上不是這樣的，肥肉是過多脂肪堆積，而肌肉是由水和蛋白質組成，並不是脂肪，不持續運動的話，只會讓肌肉鬆弛、肌纖維面積變小，通常停止運動，反而變胖的原因，是因為肌肉量減少無法持續消耗熱量，加上飲食不節制，所以身體才會生成更多肥肉。

四、每天都要做訓練？練越久效果越好？

訓練、休息、營養是訓練三大要素，訓練很重要，但是休息和營養補充也不能疏忽，你可以每天花一點時間做肌力訓練，但不是練越久效果越好，以增加肌力而言，中間休息建議 2-5 分鐘，肌肥大訓練，中間休息 60-90 秒，肌耐力訓練休息 30-60 秒。大肌群訓練過後休息時間約 2-3 天。

五、增加肌肉就要多吃肉？不能吃澱粉？

增加肌肉確實要多攝取高蛋白來補充能量，但若是沒有澱粉反而會讓身體失去水份，分解更多的肌肉組織，甚至會造成其他疾病，澱粉是供給身體熱量的主要來源，還有燃燒脂肪的功效，大家都以為攝取澱粉會發胖，其實是攝取過度才會造成問題。

六、每次的肌肉群都要個別訓練？

刺激肌肉生長的重要因素，是增加訓練的強度，花時間做高強度的重量訓練可以增加肌肉量，基本上不需要刻意單獨訓練每個肌肉群，除非你的目標是當個健美選手，一般人建議多做關節、大肌群的肌力訓練即可，並且要依照個人體能狀況，逐次增加訓練強度。¹⁰

¹⁰<http://lovecj1220.pixnet.net/blog/post/300490604-準備健身了嗎？> (檢索時間；民國 107 年 10 月 8 日)。

七、走路或慢跑，能減去體脂肪嗎？

健走(如圖四)不管任何年齡層或性別都能參與的活動，不需要特殊技巧，也不會造成過多體力負荷，屬於安全的運動，所以很受大家的歡迎，不過健走很難順利的減去體脂肪。最大原因在於健走是低強度運動，要花很長時間，否則無法消耗足夠熱量。依據衛服部國民健康署資料指出，若以時數四公里健走半小時，體重六十公斤的人消耗熱量約九十三大卡。因此，每減少一公斤體脂肪，消耗熱量約七千大卡。如果光靠健走消耗熱量，得走將近四十個小時。這樣就知道為何無法輕易減去體脂肪。



圖四 健走

圖片來源：筆者自行拍攝

八、只要身體流汗，就是有效訓練？

認為身體有動就行了，用自創方式進行肌力訓練的人要特別注意了，如果動作的姿勢錯誤，再怎麼鍛鍊，一點意義都沒有，以屈膝深蹲(如圖五)為例，有些人認為只要下蹲、膝蓋彎曲即可，但若在下蹲時，背部彎曲，不但無法練出效果，還可能導致受傷。因此「感到體力吃不消」不等於「正確刺激肌肉」，雖然運動後滿身大汗，但姿勢錯誤就無法有效達成鍛鍊效果，所以正確姿勢尤為重要。



圖五 屈膝深蹲

圖片來源：筆者自行拍攝

九、想長肌肉就要增加訓練次數？

很多人相信仰臥起坐或俯地挺身這類肌力訓練，做越多次效果越好，這大概是受到「不辛苦的肌力訓練，看不出效果」這種錯誤觀念所致。如果有人可以重複做仰臥起坐八十下(如圖六)，表示這項運動，對他而言強度過低，無法達到增肌的目標，當進行同一個動作超過一定次數後，身體將轉為訓練肌肉的肌耐力。可是，有良好肌耐力，不代表有很高的肌肉量，與其增加同一運動的次數，應改變肌力訓練強度，提高身體負荷量，讓身體有感覺，效果反而更好。¹¹



圖六 仰臥起坐

圖片來源：筆者自行拍攝

十、只要訓練時間夠長，運動後想吃什麼就能吃什麼？

¹¹<http://whytewoolf.pixnet.net/blog/post/86080817-肌力訓練迷失大破解>(檢索時間；民國 107 年 10 月 8 日)。

你我都希望這個事實，但它絕不可能發生，每個人的新陳代謝率決定了一個人在運動之後，會消耗多少卡路里，當你吃超過身體能消耗的卡路里時，卡路里就會轉變成脂肪，累積在身上，這個迷失可能的來源是從高新陳代謝的人口中說出的，也就是說，這種人不管吃多少，由於新陳代謝高，所以卡路里都會被消耗掉，不會累積在身上。

十一、肌力訓練會讓你肌肉僵硬，缺乏彈性？

若你肌力訓練是包括全身的肌群，而非局部肌群的訓練，其實身體的柔軟度與肌肉彈性是會增加的，因為全身主要肌群及肌腱已經伸展開，但是訓練時肌肉覺得緊繃，適度休息後這種緊繃得狀態就會慢慢紓解開來，若在訓練過程中有輕微疼痛就要停止鍛鍊，千萬不能感到很痛時才停止，因為這樣是很容易受傷的。¹²

伍、制定訓練計畫

訓練計畫是必須要訂定的，如果沒有計畫，練到哪算到哪，這等於說是無效的訓練，所以安排訓練計畫，一定要充分考慮自身的條件及目的，包括自己現在是想增肌還是減脂等；另外，我們的身體隨著訓練在進步，計畫也就需要定期調整，否則它將不在能滿足我們的需求，也就是說要認真感受肌肉的成長、發現問題，即使調整訓練計畫，才能有效看出你體格的變化。

一、靈活運用訓練環境

不要僅侷限於健身房，可依照自己訓練動作，融入於生活之中，也就是說不限地點、時間，只要掌握時機，均可以投入訓練。

二、掌握現狀

是指自己的健康狀態與訓練經驗等，能夠的話，最好能充分瞭解本身體能狀況，再依自身狀況適切調整訓練強度，這樣不但可以降低受傷機率，更可以逐步提升訓練的成效。

三、設定目標

在於目標不可不明確，舉例田徑選手要有 12 秒跑完 100 公尺，棒球投手就要有投出球速 150 公里的球等具體化的目標為重點，假如這樣的目標太困難，也可以變換思考模式以「想贏得這場比賽」作為目標，不是以「所能舉起的槓鈴重量」這種訓練上的直接目標，而是以運動前提來設想目標是很重要的。另外，掌握自己從事的運動想要何種程度的肌力和肌肉量，舉例來說：「籃球這類型是與對方身體相接觸的運動，需具備很大的肌肉量

¹²<http://www.joiup.com/knowledge/content/978> (檢索時間：民國 107 年 10 月 9 日)。

和肌力；但是對田徑賽的長距離選手來說，就不需要高度的肌力和肌肉量」，所以在開始肌力訓練前，應該要理解該項運動所要求的重點與特性。

四、制定計畫

沒有過肌力訓練經驗的人，想要提升專項運動之表現，再安排肌力訓練時，可設定「導入期」、「基礎期」、「發展期」等三個階段。「導入期」是從開始到第三個月左右的這段期間，約每六週區分為「第 1 階段」、「第 2 階段」，「第 1 階段」目標是用極小的負荷學習正確姿勢的時期，「第 2 階段」是使用中-高強度的負荷，使用重量的提升，以正確姿勢完成該訓練項目為目標的時期。接下來是「基礎期」，大約在長期計畫中的第 4-12 個月，這時期，主要目的在於鍛鍊必要的肌肉量和肌力。最後進入「發展期」在第 2 年以後，以肌肉量及肌力穩定提升為前提。¹³

陸、肌力訓練的要領

肌力訓練不是短時間內即可看到成效的，也就說必須要有毅力，善用自己時間，觀察身體變化，並且培養樂趣，才能有訓練的動力。另外，更應該瞭解訓練的要領，才能塑造出自己理想中的體格，很多人就是因為只是照著自己感覺去訓練，這是看不出成效的，久而久之便會造成沒有興趣與動力，因此以下幾點訓練要領提供參考。

一、善用時間找出空檔就能健身

很多人常說工作太忙與做不完要加班、要照顧小孩或者想著明天有空再做等…，但是這些問題都只是為自己找藉口，因為下班後回到家休息或者小孩睡覺空檔，都可以在家利用個人體重或簡易的器材如啞鈴等來實施自主訓練，不一定要上健身房，且長時間持續性的做，也是可以看出訓練的成效。舉例來說，伏地挺身訓練(如圖七)，只需花費短時間操作，無論多忙碌的人，一定有時間看電視等，那就可以利用電視節目中廣告時間，順便鍛鍊肌肉，總而言之，就是要靈活運用生活空暇時間，將肌力訓練融入日常生活中，即使一開始只能訓練一點時間，但是只要能夠持續，就一定能看出成效。

¹³石井直方，《120 項肌力訓練計畫書》，〈新北市、瑞昇文化事業有限公司出版、民國 2012 年 3 月〉，頁 195-196。



圖七 伏地挺身

圖片來源：筆者自行拍攝

二、別輕忽肌肉發出的有效訊號

肌肉訓練的效果，至少得花費三個月時間，才能明顯看得出來，不可能在短時間內就想練出理想體格，所以要做好心理準備，一定得花適當時間。但是鍛鍊肌肉時，身體的一些小變化其實很快就可以發現，如橫紋肌溶解症等，很多人就輕忽了這點，造成身體的傷害。

縱使體重沒有改變，應該也可以發覺身材曲線有了轉變，若能感覺到這種變化，這種初期的效果，就能讓人激起想要持續鍛鍊肌肉的企圖心。而且，在外表能看出效果前，其實肌力訓練就能感覺不一樣。舉例來說，原本只能做三次，現在卻能做到五次，原本一組的連續動作，可以連續做完兩組。這些變化唯有開始鍛鍊肌肉後才能顯現出來，所以，別輕忽這些有效訊號。

三、從簡單動作著手，輕鬆享受訓練過程

想要雕塑身材，沒有任何方法比鍛鍊肌肉還來得更有效率，只要肯鍛鍊肌肉，就能感覺到身體的緊實，相對也能感到自信與快樂。但是，一開始鍛鍊肌肉時，千萬別太拼命，若全力以赴效果不明顯，之後就會覺得肌力訓練無趣，而想放棄。讓訓練變的有趣的關鍵，在於一開始，先選擇不吃力且輕鬆的動作。如仰臥屈膝舉腿，一開始設定在自己能力範圍內，持續的完成訓練，只要循序漸進，慢慢增加秒數或次數，一定能感受到達標後的成就感。(如圖八)



圖八 仰臥屈膝舉腿
圖片來源：筆者自行拍攝

四、別顧慮他人眼光，按自我步調訓練



圖九 平板撐體
圖片來源：筆者自行拍攝

肌力弱的人，只要在能力範圍內做自己目前做得到的動作即可，如平板撐體(如圖九)，無法完成 30 秒，就從 20 秒開始做起，等到肌肉可以負荷後再增加秒數。因此，配合個人體力進行肌力訓練很重要，即使是銀髮族也能因為刺激肌肉，使纖維變粗壯，強化肌力。反之，若因為對體力沒自信，而且在意別人眼光不做訓練，肌力只會一直往下掉，所以我們要停止這樣的惡性循環。¹⁴

五、訓練應持之以恆，要設定目標

想要有理想的曲線，毅力是最重要關鍵，就是驅使我們鍛鍊肌肉的動機，也就是說，別想著要減掉體重、要減 10 公斤，重點要放在肌力訓練後

¹⁴森俊憲，《在家練肌力》，〈臺北市、采實文化有限公司出版、民國 2016 年 4 月〉，頁 26-27。

要得到什麼目標。舉例來說，自己希望聽到別人說身材很好等，就這是將真正動機設定為目標。也就是說不要先採用減法方式，而是要用加法方式來達到目標。不要先想要減掉體重，而是想著先讓肌肉變厚實，光是想像目標，就會讓人有動力，讓肌力訓練變得更有吸引力。

六、避免操之過急，適度調整休息

訓練當中總會有提不起興致或無法訓練的時候，當遇到這種狀況，千萬不要勉強自己訓練，適度調整休息，也是持之以恆的秘訣。因為 1-2 天不鍛鍊肌肉，並不會造成太大影響，若是已有習慣自主鍛鍊的人員，那就選擇在能力範圍內做一些訓練。

七、動作應選擇簡單，越能持續做

因為要做的肌力訓練動作很多，也是無法持之以恆的因素之一，特別在剛開始訓練的階段，訓練動作集中在二、三種即可。例如作伏地挺身、仰臥起坐等動作…。只要把握簡單、輕鬆做就好的原則，不但是沒有壓力，做起來也容易掌握動作的訣竅，還能輕鬆學會正確姿勢。

柒、配套注意事項

一、階段式訓練-每項訓練的操作，都是從簡單到困難、負荷從低到高，階段性一步步往上爬。

二、訓練日誌-把做過的訓練寫下來。除了「項目」、「負荷重量」、「次數」、「組數」等訓練紀錄外，寫下當天的身體狀況、感覺或新發現，對將來往下一階段邁進時很有幫助。

三、超恢復-同樣部位的訓練，要間隔 2、3 天再進行。當肌肉因訓練而受損，力量會暫時降低，充分的休息並攝取營養，可幫助肌肉恢復原本狀態，或是變得更強一些，這種狀況成為超恢復，重複這樣的循環，便能增強肌肉的力量。

四、熱身運動-訓練前須進行大約 10 分鐘輕度運動，例如慢跑等，改善血液循環，為身體加溫，進入容易活動的狀態。

五、緩和運動-訓練結束後也得和熱身一樣，進行大約 10 分鐘輕度運動以及活動性訓練。緩和緊張的肌肉，促進血液循環，加速疲勞消散。

六、注意身體狀況-當身體感到不舒服、疼痛或不對勁，一定要停止訓練，向醫生或專家諮詢，不可硬撐。¹⁵

¹⁵村上貴弘，《核心肌肉訓練》，〈新北市、瑞昇文化事業有限公司出版、民國 2010 年 6 月〉，頁 106-107。

捌、結語

肌力訓練最重要就是要按照自己步調進行，避免造成生、心理的負擔。而且只要能持恆的做，一定會看到回饋。重要原則是，肌力訓練無法短時間看到成果，一定要持之以恆。因此，學習動作的正確做法及要領，並掌握可以持續做下去的步驟，才是最關鍵的一件事，肌力訓練可說是一種「生活態度」。將肌力訓練融入日常生活，使步調變得更健康具有彈性，外表也會變得更好看，最後一定可以讓自己有自信，這不僅有益工作，甚至與人相處等私生活，一定可以讓我們過得更順心如意。

參考文獻

- 一、林政東，《運動員肌力訓練》，〈臺北市、師大書苑-初版、民國 2004 年 2 月〉。
- 二、有賀誠司，《肌力訓練計畫書》，〈新北市、瑞昇文化事業股份有限公司出版、民國 2012 年 3 月〉。
- 三、http://www.dkhl.nuk.edu.tw/readimage.php?file/教學活動/5_muscle.doc(檢索時間：民國 107 年 10 月 9 日)。
- 四、甘思元，《男人肌肉就要這樣練》，〈臺北市、城邦文化事業股份有限公司出版、民國 2012 年 6 月〉。
- 五、許育達，《肌力訓練圖解聖經》，〈臺北市、旗標股份有限公司出版、民國 2011 年 4 月〉。
- 六、http://www.hksports.net/hkpe/nss_pe/human_body/skeletal_system.htm (檢索時間：民國 107 年 10 月 8 日)。
- 七、<http://www.epsport.idv.tw/epsport/sporttrain/show.asp?repon-38>(檢索時間：民國 107 年 10 月 9 日)。
- 八、<http://cowboyrick0731.pixnet.net/blog/post/44733501-何謂人體七大肌群%3f肌力重要性%3f> (檢索時間：民國 107 年 10 月 8 日)。
- 九、http://www.Tswongsir-runners.guide/articles/muscular_system.htm(檢索時間：民國 107 年 10 月 8 日)。
- 十、森俊憲，《在家練肌力》，〈臺北市、采實文化有限公司出版、民國 2016 年 4 月〉。
- 十一、<http://lovecjl220.pixnet.net/blog/post/300490604-準備健身了嗎？> (檢索時間：民國 107 年 10 月 8 日)。
- 十二、<http://whytewoolf.pixnet.net/blog/post/86080817-肌力訓練迷失大破解>(檢索時間：民國 107 年 10 月 8 日)。
- 十三、<http://www.joiup.com/knowledge/content/978> (檢索時間：民國 107 年 10 月 9 日)。
- 十四、石井直方，《120 項肌力訓練計劃書》，〈新北市、瑞昇文化事業有限公司出版、民國 2012 年 3 月〉。
- 十五、村上貴弘，《核心肌肉訓練》，〈新北市、瑞昇文化事業有限公司出版、民國 2010 年 6 月〉。