

# 瑞士球

## 打造身體的 金鐘罩、鐵布衫

臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

**瑞**士球，俗稱抗力球，也被稱為瑜珈球、健康球、彈力球或治療球等。最初起源於瑞士，運用在脊椎的物理治療上，英文因起源地的緣故，所以也叫Swiss Ball瑞士球。



根據使用方式，抗力球可以運用於重量訓練、核心肌群訓練與有氧運動。最大好處就是進行訓練時，因為充氣球體使支撐表面不穩定，運動的過程中，會需要徵召更多肌群來幫助維持平衡，以提高鍛練效果與訓練的專一性。

除了肌力訓練外，抗力球還能夠建立良好的神經肌肉控制，增進本體感覺能力及動作協調性，而且瑞士球的使用，可以變化許多招式，操作上能產生更多樂趣，甚至是有人將它取代上班坐的辦公室坐椅，除了矯正不良姿勢外，又可以達到核心肌群的肌力訓練與本體感覺神經訓練，可以說一舉數得，在辦公室造成一股流行與時尚風！

### 瑞士球訓練目的

瑞士球訓練是打造“身體核心肌群的強度”，並且從運動中同時獲得一些樂趣很好的方式。

利用瑞士球的力量訓練，你要使用穩定的肌肉和控制身體的姿勢（否則您會從球上滑落）。從簡單到複雜的訓練方式，將身體更多的‘不穩定’運動進展平衡位置。這迫使肌肉，激活和穩定關節和身

體。這類訓練提供神經系統的激活的一個高層次，因此可以是費勁。它也是鼓勵通過“運動鏈”肌力轉移和力量（即聯合鏈接系統操作）。

### 瑞士球練習是用來發展：

- 在軀幹核心肌肉的力量。
- 良好的姿勢的調整。
- 平順和誘發固定到軀幹肌肉的運動鏈控制的運動。
- 關節的穩定性和控制（即這減少關節損傷的可能性）。
- 靈活性和運動角度。

瑞士球訓練也是一個非常好的補充運動訓練，更具體的、更專一性的訓練形式，而不是替代性的運動訓練。幾乎所有的運動員都能夠從瑞士球訓練中獲得一些助益。一般情況下，瑞士球訓練是慢慢地，運用大部分的肌肉控制完成所有訓練。大部分訓練，也需要在運動的活動範圍限制內維持在“特有”的位置。一旦個別練習了解運動做法之後，它們可以在成“套”（即多次重複）來完成，並設置可組合成一個訓練程序。

### 上班族的椅子

坐式生活的上班族，如果不要坐椅子，改坐瑞士球是最好的選擇，可以幫助您遠離腰痛與背痛。說不定還可以矯正坐姿，又可以增加核心肌群肌力！此外，坐瑞士球時，因為球的接觸面小而造成不穩定，因此，必須不斷變換姿勢，這可能可以減少下背痛的人，因為久坐後而產生的不舒服現象。

一般常見的瑞士球有三種尺寸，直徑55公分、65公分與75公分，選擇的方法通常會建議坐在適當氣量的球上時，**髖關節與膝關節能夠呈現九十度為佳**。若是差一點點則

可以調整充氣量，充氣越飽滿，越不穩定。實際使用上，也可以依照要做的訓練動作，來更換不同抗力球尺寸。

瑞士球能衍生出許多不同動作，我們跟大家介紹，如何利用抗力球進行核心訓練，達到隨時訓練，預防治療及保健的目的。☀

### 瑞士球平板運動 (Swiss ball plank)



15次X3組，  
組間休息1分鐘  
·以手肘靠在球上，  
保持背部挺直。

·可依難度調整腳寬，  
雙腳距離越近則難度  
會提高，或者將雙腳  
墊高也能提高難度。

### 瑞士球屈膝運動 (Swiss ball knee tucks)

15次X3組，組間休息1分鐘



以伏地挺身作為起始姿勢。將腳踝靠在抗力球上方，身體保持打直。



慢慢彎曲膝蓋將球往前滾動靠近身體，直到腳踝接近臀部，接著再滾回去（腿伸直）。

### 瑞士球球背伸運動 (Swiss ball back extension)

15次X3組



面向下的俯臥姿，使骨盆靠在球上（避免靠腹部或胸部），雙手可置於大腿二側或胸前或是頭二側。



緩緩提起肩膀將背部拱起，直到脊椎稍微伸展，再慢慢回到起始姿勢。

### 瑞士球仰臥起坐 (Swiss ball crunches)

30-60秒X3組，組間休息1分鐘



躺在抗力球上，背部稍微向後呈弓形，膝蓋彎曲靠地，雙手放頭二側。



開始曲腰部，將上半身慢慢提起直到腹部感到緊縮，再慢慢回到原位。

示範：  
物理治療師 曹理琴