

核心肌群的初階訓練運動

臺中榮總復健科技術組前副主任 吳定中

1. 深蹲

兩腳與肩同寬，腳尖朝正前方，雙手上舉至耳朵兩側。

●**動作：**慢慢蹲下到最深的位置。腳跟著地、臉和胸口朝前，盡量保持雙手舉高。最多做3次。

●**目的：**檢視是否可穩定而不搖晃地蹲下，評估身體左右兩側的對稱，髖關節、膝關節、踝關節的移動度，兩側肩關節對稱的活動度及胸椎的移動度。



▲ 起始動作 ▲ 第二步動作 ▲ 第三步動作

2. 撐體(或稱為棒子、平板運動)

俯臥在地，用手肘和前臂撐起身體，維持身體的一直線，不要拱背，臀部也不要抬得太高，初次進行時可以請朋友在旁檢查動作是否正確，或找一面落地鏡確認動作；要注意腰部應維持水平，不要往下掉，以免在腰椎產生過大的壓力，甚至造成傷害。

初學者可以從30秒開始，中間休息一分鐘，進行三組，等身體適應後再循序漸進地增加時間與組數，這個動作對於腹直肌、臀部肌群、上臂肌力都有訓練的效果，也能讓你熟悉運用下腹深層肌群掌握身體重心的感覺。



▲ 初階棒式



▲ 進階棒式

3. 側向撐體：

側臥，用單手手肘、前臂、與腳側為支點撐起身體，挺起髖部，另一手扶著腰際，保持身體的一直線，眼睛直視前方，不要讓腰往下掉，也要注意前後平衡，不要後仰或前倒。這個動作可以訓練身體側邊的肌群，如腹內斜肌、腹外斜肌，讓身體左右側更加平衡。從30秒開始，中間休息一分鐘，重複三組。



▲ 初階側向拱橋 ▲ 進階側向拱橋

4. 橋式：

如果你在做瑜珈，對這個動作應該不陌生，橋式利用挺起的腰臀，讓肩膀、



▲ 雙膝彎曲，屁股上抬

腰、臀、大腿成一直線，對於背部、臀部、與腿後肌群都有訓練效果，維持動作約30秒，中間休息一分鐘，再循序漸進地增加時間和組數，橋式與正向撐體運動搭配練習，能讓身體前後的肌力平衡，有更穩定的體幹。

5. 交叉式屈體：

仰臥，雙手輕扶耳際，用腹部支撐，挺起上半身，右腿配左手肘，抬起右膝時身體往右側扭轉，用左手肘靠近右膝，至腹部緊繃即可，反向換左側進行，左右扭轉一次為一下，可以從20下開始，中間休息一分鐘，共做三組。

這個動作可以訓練左右協調，與運用核心肌群來穩定體幹，注意扭轉時保持軀幹穩定，以腹部為中心扭轉上半身，不要讓身體歪斜。



▲ 初階頭抬高，右手放腰部 ▲ 左手肘碰右膝

6. 陸上打水

俯臥，略為挺起上半身，雙手往前延伸，右手伸直舉起，左腿同時上抬，接著換左手與右腿動作，兩側交替，像游泳一樣保持輕快的節奏，反覆進行到

臀部、背部、與上臂有些痠即可，可以從20下開始，重複三組。

陸上打水看似有些像游泳，尤其是腿部的上下擺動，就像自由式的打水一般，這個動作對臀、腹、背、肩、臂都有良好的訓練效果，也能培養左右協調的節奏感，如果有落地鏡，你也許會發現有一側的手或腳總是比較低，這時就可以在動作時加強一下弱側，讓左右側肌力更加平衡。



▲ 左手右腳上抬



▲ 右手左腳上抬

運動劑量

前四個動作屬於靜態式，可以先從維持姿勢30秒開始練習，最好可以執行至少三次；一段時間後可以再慢慢增加時間與次數。

後二個動作屬於動態式，建議先從次數20下一組開始練習，每次練習三組，保持身體穩定與動作確實是核心肌群的訓練重點。

做完後記得好好的伸展或按摩一下剛才所訓練的肌群喔。☀

示範：曹里筌 物理治療師
劉昱良 物理治療師