



# 「訓練好肌力，擁有好骨密」

★ 臺中榮總復健科物理治療師 黃駿翰

**您** 是否有以下這幾個狀況？「爬兩層樓就開始覺得有點喘，甚至無力感」「走路相較以前，容易腳酸，想找椅子坐呢？」又或者「只要蹲下去，不用手幫忙撐，站不起來很吃力呢？」如果上述問題，您有一個回答「是」，有可能您的肌肉量已經不足，前人常說，人老腿先衰，這些消失的肌肉不但會默默侵蝕日常功能的表現，也會開始影響骨質的穩定和保存。

根據研究指出，過了 50 歲之後，肌力的最大值會隨著每年降低 1%，甚至每 10 年有可能下降 12-14%，因此如何捍衛自己的肌肉，為對抗衰老的要件之一。

肌肉的生長，不外乎透過訓練，有些人會說：「我每天都走路，應該沒問題吧！」，但根據研究顯示，日行一萬步跟日行七千五百步個案，實驗組相較於控制組，除了心肺耐力表現比較好之外，但對於肌肉的生長和刺激，兩者是沒有顯著差異的，所以肌肉的生長光靠走路是不足的，但如果您平常連走路的習慣都沒有，走路的確可以成為您的運動開始之一。

那到底有什麼合適的運動，可以幫助我們建立和保存肌肉呢？

「重量訓練」是我們最佳的選擇，臨床上，可以藉由自身重量或者額外添加水瓶或重物，做動作時，略顯吃力，這種重量是最理想的，至於要做幾下呢，建議一開始，一個動作訓練 8-10 下，三回合，中間休息兩分鐘，一個禮拜三次，至少持續 12 周，以下為幾個運動，提供您所參考。

## ● 坐站訓練（圖一），為訓練大腿，初階運動之一

- 雙腳站立與肩同寬
- 軀幹保持秉直（三點呈線），屁股瞄準椅子，往後慢慢坐
- 過程中雙膝勿內夾，感受大腿前側和臀部後側的肌肉微痠感
- 接近椅面時，再用屁股發力夾緊，瞬間站起

## ● 墊腳尖（圖二），可以有效訓練小腿肌肉和誘發核心肌群

- 雙腳站立與肩同寬，頭部向上延伸保持秉直
- 足部發力，慢慢墊起腳尖，盡量維持身體不晃動，直到最高
- 維持該姿勢，呼吸兩個循環

## ● 農夫走路（圖三），可以有效訓練核心穩定和大腿肌力，並增進平衡



圖一：坐站訓練



圖二：墊腳尖



圖三：農夫走路



圖四：背肌訓練

- 雙手握住重物，自然下擺，雙腳站立保持秉直
- 讓軀幹穩定與直立，向前跨步
- 前腳膝蓋對其腳尖，屁股重心下移，維持 2 秒
- 軀幹維持直立，收起後腿

● **背肌訓練（圖四）**，該動作可強化背後肌群，減少駝背的不對稱肌張力

- 雙腳站立，腳尖和額頭緊貼牆
- 雙手高舉過頭，不碰牆，慢慢下放，直到手肘彎曲 90 度
- 此時，可感覺肩胛背部肌肉帶有微痠感，維持 2 秒

現代人隨著保健觀念越來越注重，懂得如何預防與控制高血壓、高血糖、高血脂等問題，但對於自己的肌肉隨著年紀在流失，卻鮮少被人拿出來探討，臨床上，也很難單純透過單一儀器來檢測肌肉量是否不足，因此最佳的方式，就是不間斷的運動，養成合適的運動習慣，就是對抗老化最佳的利器，上述示範幾個動作，不需太多道具，一張椅子或兩個水瓶即可開始，快站起來，準備運動吧！