



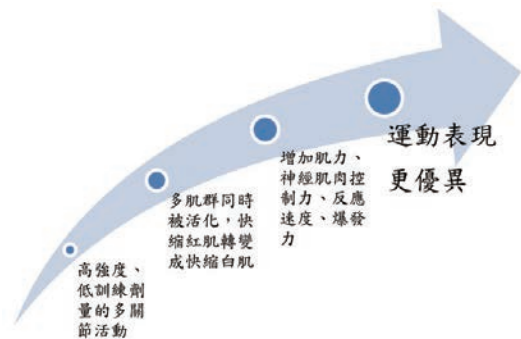
懶人健身房

-20 秒讓你從胖胖腿變棒棒腿

★ 臺中榮總復健科物理治療師 徐銘君

維持身材不容易，其實，利用複合肌力訓練，雕塑身形真的有捷徑。沒聽過複合肌力訓練？但您一定聽過硬舉、深蹲這些潮動作。他們的共同點就是用一個動作就可同時活動到身體多個關節，同時活化多條肌肉，簡單來說就是，一個動作全身運動。

複合肌力訓練由重量訓練與增強式訓練組合而成，搭配高強度、低訓練劑量，除了能增加肌力，更提昇運動時神經肌肉的控制力、反應速度、爆發力，因此，運動表現當然也就更帥氣。



複合肌力訓練成效流程圖

一、誰說瘦腳只能站著練？躺著就能動全身的複合肌力訓練

1. 步驟一、手碰足弓

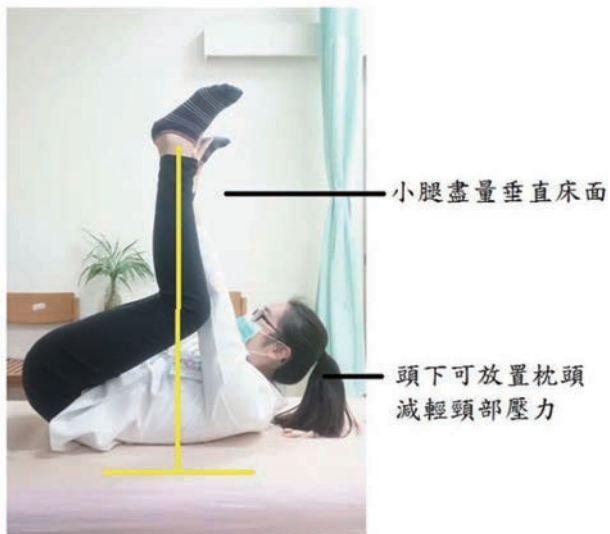
平躺床上，將兩腳舉起，膝蓋彎曲 90 度，兩手伸直，手指盡量觸碰內側足弓，手肘輕碰雙膝內

側（圖一）。維持 20 秒後休息，共 3 次。

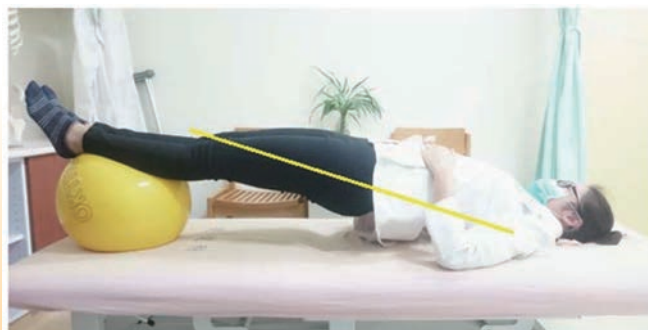
2. 步驟二、躺姿勾腿

平躺床上，小腿放置球上，將臀部抬高身體與腳呈一直線（圖二）

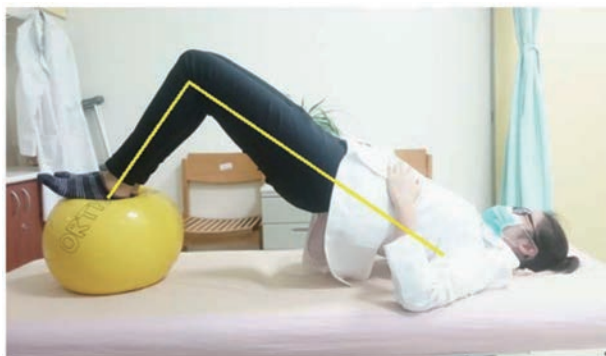
將兩膝彎曲至 90 度，腳跟踩在球上，再伸直（圖三），重複圖二與圖三共 20 次



(圖一)



(圖二)



(圖三)

步驟一的動作即可。當漸漸習慣步驟一的強度後，就可以酌量加入步驟二的增強式訓練，試著提升速度與爆發力。要讓胖胖腿變結實的棒棒腿，還是要量力而為，別讓運動傷害找上身唷。🏥

二、躺著運動不是動？不佔空間的站立式複合肌力訓練

1. 步驟一、深蹲

身體呈一直線，身體與大腿呈90度角，膝蓋彎曲90度，膝蓋勿超過腳尖(圖四)。維持20秒後休息，共3次。

2. 步驟二、弓箭步

雙腳站立與肩同寬，左腳往跨出弓箭步。注意身體挺直呈一直線，前後膝蓋皆彎曲90度，將左腳收回換右腳。兩腳輪流跨出共20次。



(圖四)

複合肌力訓練並不是健身房限定，也不一定需要花錢買器具。只要善用複合肌力訓練的特性，每個動作堅持20秒，就可以慢慢看到效果。上述介紹的兩組複合肌力訓練動作，一個完整的訓練是同時完成步驟一加步驟二。但是對於運動初學者及年長的對象而言，執行



(圖五)