

核心肌群訓練與健康

Core muscle training

文家陞先生

香港浸會大學體育學系講師

核心肌群？





什麼是
核心肌群？

點解要練？

核心肌
群訓練

誰人要練？

怎樣練？



什麼是核心肌群？

- 核心肌群是位於靠近脊椎的最深層肌肉，可提供全身結構性的支撐。
- **大核心肌群**位於軀幹且包含腹部區域及中下背部。例如骨盆底肌肉、腹肌、脊轉肌、橫膈膜等。
- **小核心肌群**會在人體進行運動時，協助大核心肌群增加穩定度。例如臀大肌、背闊肌、斜方肌等。

(Dr.Abigail Ellsworth 2010)



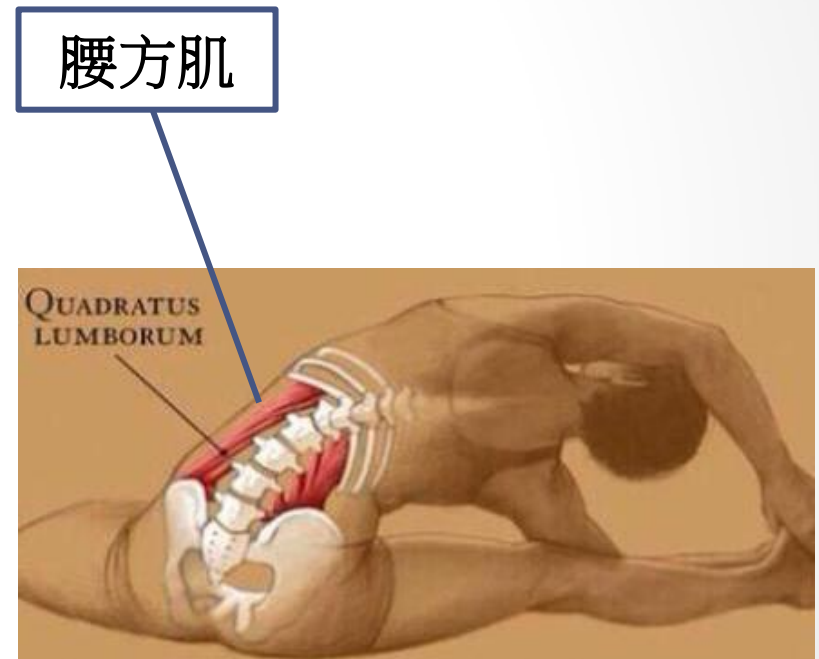
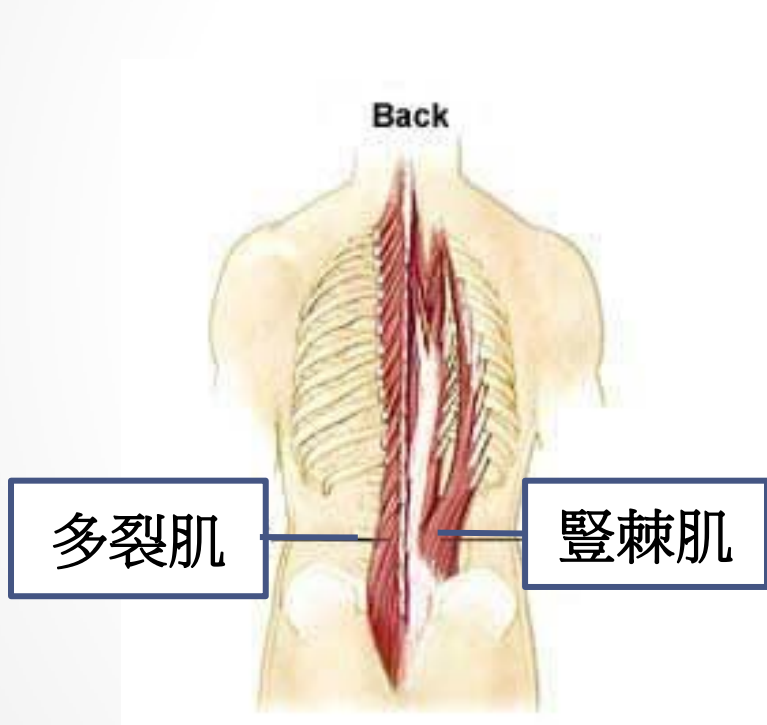
核心肌群的重要性

- 保護脊椎
- 維持軀幹穩定性
- 維持正確姿態
- 提升運動能力
- 減低受傷機會

腹肌肌群：腹直肌、腹外斜肌、腹內斜肌、腹橫肌



腰椎肌群：豎棘肌、腰方肌、多裂肌



核心肌群，怎樣練？

訓練目標

- 提升核心肌肉力量及肌耐力
- 提升身體的穩定性和平衡能力
- 改善柔軟度

平板支撐就是王道?



來PLANK吧 馬克媽媽最近都要來個兩分鐘的

核心肌群訓練

什麼是核心肌群?
是指腹部、背部、骨盆周圍的肌肉群

為什麼要訓練核心肌群?
身體做任何動作都會需要用到核心肌群,有強健的核心肌群可以保護脊椎、內臟,並正骨態預防背痛,讓馬拉松跑者增加背部支撐及穩定度等等多種好處。

五分鐘

每分鐘動作要精準,並且在硬地板上進行!

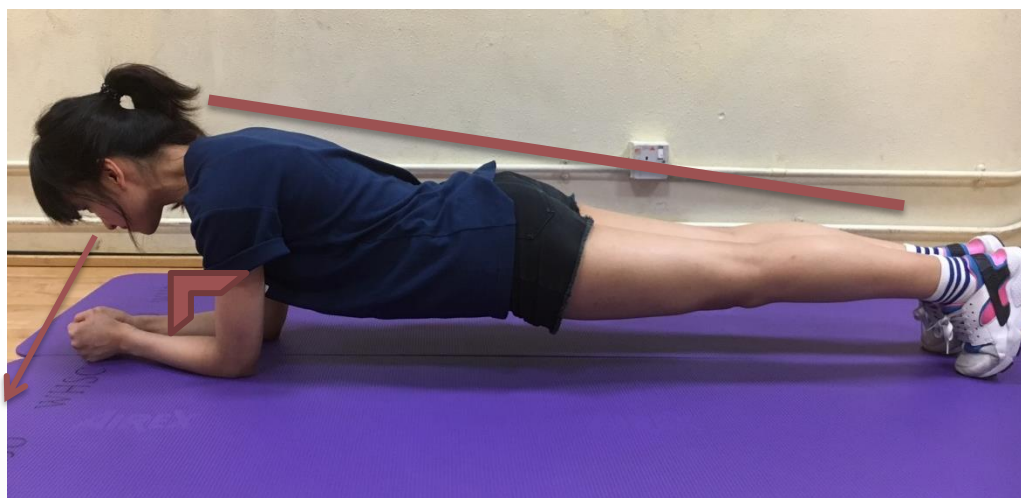
步驟教學

1. 雙手肘彎90度角撐地,雙腳打直撐起。
(雙手可平行擺放,或著書告式握拳皆可)
2. 讓身體從頭到上背到臀部成一線。
(放根子在那的話,頭跟上背跟臀部都要能碰到根子)
3. 夾緊臀部→緊縮核心肌群部位→手肘往地下壓撐起肩膀。
(計時開始!可從5秒→10秒→30秒練習起,逐漸增長時間,決不勉強!)

常常悶到悶的人快來練習!
真的不是炫耀!



平板支撐 Plank



平板支撐（初階版）



平板支撐（進階版）



俯臥屈膝提腿 Quadruped Leg Lift

普通版



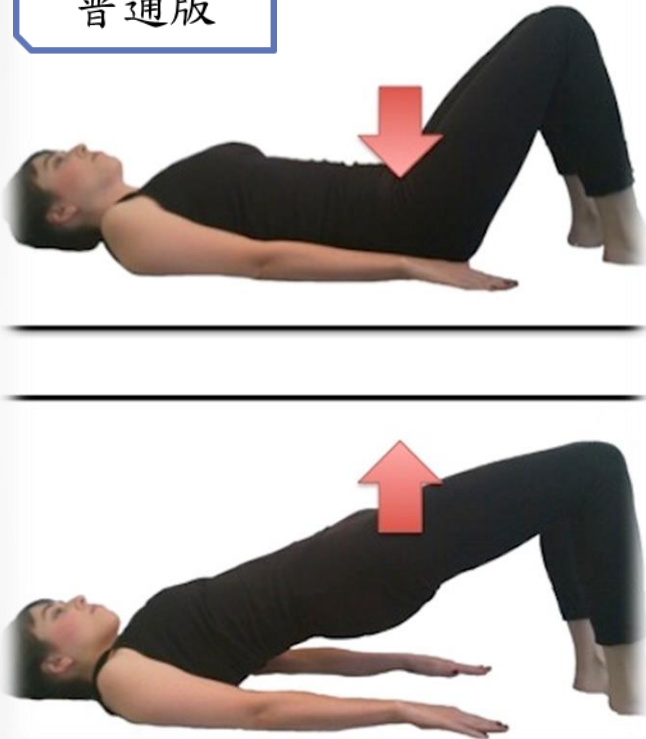
進階版



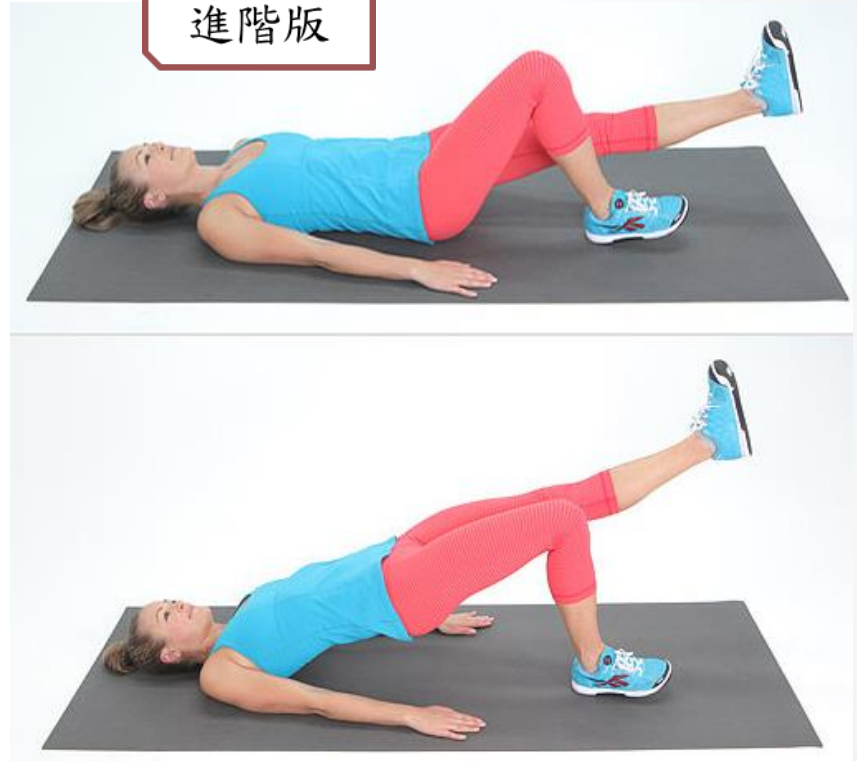
- 核心穩定
- 骨盆穩定肌
- 強化腹斜肌

橋式抬腿 Bridge with leg lift

普通版



進階版



- 增加臀屈肌耐力
- 改善骨盆與脊椎的穩定

腹橫肌訓練小方法



Single leg dead lift



- 軀幹穩定訓練
- 提升身體平衡力

超人動作 Superman



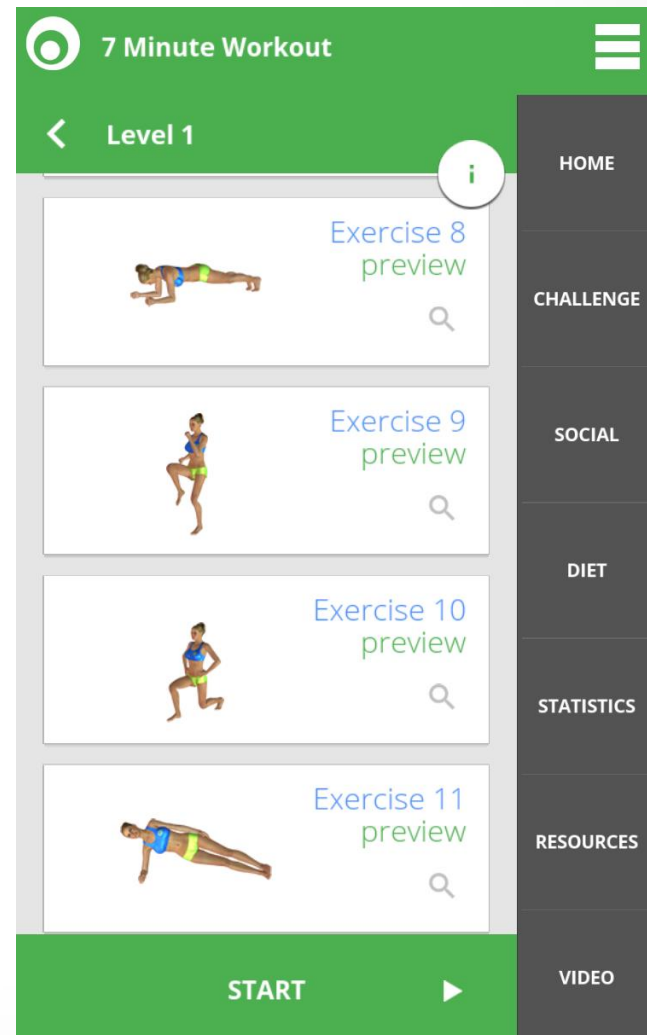
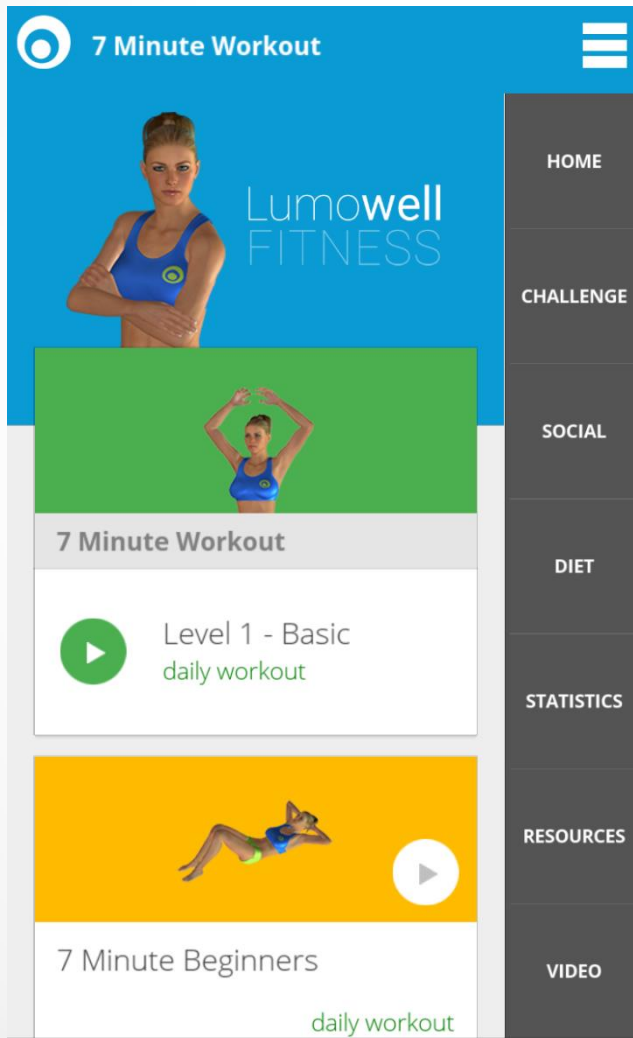
初階版

- 強化臀大肌
- 強化脊伸肌



進階版

手機 Apps



訓練安全

- 循序漸進原則
- 保持有節奏呼吸
- 訓練過程不應該有「痛」的感覺
- 每個人體質有異，如有疑問，訓練前應向醫生或物理治療師查詢

參考資料

- Ellsworth (2010), Core training anatomy. Moseley Road Incorporated.
- http://orientaldaily.on.cc/cnt/lifestyle/20140418/00321_001.html (圖片)
- <https://www.youtube.com/watch?v=fqbeK5v042k>(圖片)