



## 跑步、登山之肌力訓練

◆ 復健部主治醫師 陳彥誌

58歲的張先生，在教育界鞠躬盡瘁數十載，好不容易盼到退休。待在家不過短短幾天，閒不下來的他開始想找點事情做。看身旁許多朋友都熱衷於蒐集百岳，他也跟風，報名了三天兩夜的雪山主東峰商業團，興致勃勃地帶著新採買的裝備出發。沒想到，第二天啟程沒多久，張先生的兩隻大腿與小腿都酸痛到舉步維艱。他跟嚮導說自己可能沒辦法登頂了，嚮導請人陪同慢慢帶他下撤回三六九山莊，但短短的下坡路，卻也讓張先生的膝蓋痛得每走幾步就得休息一下。高山的美景如此壯闊，張先生想，但我還能再訪嗎？

42歲的林小姐，結婚後一直感嘆身材走樣。現在孩子稍微大了，總算能騰出餘裕做點運動。她繞著家裡附近的森林公園跑，從一開始只能連續跑不到一公里，到現在能不間斷地完成三圈。這使她充滿信心，在先生的鼓勵下報名了半程馬拉松，心想，再不濟慢慢跑總是能完賽吧。豈料，賽事當天，她才跑了不到十公里，膝蓋外側就痛到無法再邁出任何一步。林小姐一拐一拐走向回收車，眼裡還銜著淚水，不知是心有不甘，或者真的太痛了。

近幾年路跑變得盛行，也越來越多人投入郊山健行甚至百岳攀登。肌力訓練與跑步、登山之間的關聯，許多人可能不了解，以為肌力訓練是為了練出大塊肌肉，是年輕人才做的事，其實不然。肌力訓練除了讓肌肉變得粗壯跟增加爆發力之外，也可以增加肌肉耐力，進而提升長跑與登山的表現，降低受傷風險，並減少負重時關節承受的壓力，減緩關節退化。因此，肌力訓練對於跑步、爬山的愛好者，不分年齡，好處多多。研究甚至指出，肌力訓練對年長者（65歲以上）更為重要。原因是肌肉量會隨著年紀增長而迅速消滅，透過肌力訓練，可減少跌倒風險，降低骨質疏鬆症發生機率。

那該如何來訓練自己的肌力呢？對於一般的跑步、登山愛好者，可以著重在練下背、腹部、臀部、大腿，及小腿等下半身的大肌群。方式可以透過使用自身體重、健身房儀器、槓片或啞鈴、彈力帶等等。

如果要使用自身體重，有以下幾種訓練方式：

### 一、正面撐體（棒式）：

俯臥，然後用手肘與腳尖支撐身體。記得收小腹，保持頭、肩、腰、臀、膝、踝呈一直線，注意腰部不要下沉。一開始先試著維持這樣的姿勢十

秒，等到適應後可逐漸增加到一次三十秒甚至更長。重複二到四次。每一次之間可以有適當休息。這用來訓練下背、腹部、臀。



圖1 棒式

### 二、背面撐體（橋式）：

仰臥，膝蓋彎曲九十度，腳掌貼地，雙手置於身體兩側，然後挺起腰部，讓肩、腰、膝保持一直線，注意腰部不要下沉。一開始先試著維持這樣的姿勢十秒，等到適應後可逐漸增加到一次三十秒甚至更長。重複二到四次。每一次之間可以有適當休息。這用來訓練下背、腹部、臀部。



圖2 橋式



### 三、側向撐體：

單手單腳撐地，挺起腰部，保持頭、肩、臀、腳呈一直線。注意身體應和地面垂直。一開始先試著維持這樣的姿勢十秒，等到適應後可逐漸增加到一次三十秒甚至更長。重複二到四次。每一次之間可以有適當休息。這用來訓練下背、腹部、臀部。



圖3 側向撐體

### 四、靠牆深蹲：

找一面牆壁，肩膀與腰部貼牆，雙腳打開與肩同寬，收小腹，眼睛直視前方一面緩緩蹲下，直到膝蓋彎曲約九十度後維持不動，記得保持兩隻腳的膝蓋與腳尖平行向前。一開始先試著維持這樣的姿勢十秒，等到適應後可逐漸增加到一次三十秒甚至更長。重複二到四次。每一次之間可以有適當休息。這用來訓練大腿。



圖5 靠牆深蹲

### 五、單腿深蹲：

單腳站立，保持上半身直立，接著緩慢下蹲，不要讓膝蓋超過腳尖，接著緩慢站起。如此重複 15 到 25 下為一組，總共二到四組。每一組之間間隔兩到三分鐘。這用來訓練大腿。注意動作一定要慢，訓練的效果才好。



圖5 單腳深蹲



## 六、踮腳尖：

找一個樓梯，用兩隻腳掌前半站在其中一階上，腳掌後半懸空，保持上半身直立。維持平衡後，緩緩將腳尖墊起，再緩緩落下，如此重複 15 到 25 下為一組，總共二到四組。每一組之間間隔兩到三分鐘。這用來訓練小腿。



圖 6 踮腳尖

如果能添購一條彈力帶，則可以把彈力帶固定在兩個腳踝中間，然後橫向學螃蟹走路，這可以幫助訓練臀中肌，減少像前面故事中的林小姐，受髂脛束症候群（iliotibial band syndrome）所苦的機率。

以上訓練，一個禮拜練兩到三天，每次練習之間間隔至少兩天。例如，安排每個禮拜一、四固定訓練。

如果去健身房，則可以使用儀器來針對特定肌群做更專一的訓練。譬如用坐姿腿伸屈機（leg extension）來練股四頭肌，或俯臥腿彎舉機（leg curls）來練股二頭肌。很重要的一點是，為了避免肌力不平衡導致受傷，訓練某肌群

時，要連該肌群的「拮抗肌」一起練。譬如練胸，也別忘了練背；練股四頭肌（大腿前肌），也別忘了練股二頭肌（大腿後肌）。理想上每個肌群應該做每組 8 到 12 下，總共二到四組的訓練。每一組之間間隔兩到三分鐘。如此就能讓肌肉變得粗壯，爆發力與耐力也會提升。如果是想要提升長跑的耐力，則可以將重量減輕，變成每組做 15 到 25 下，做一到兩組即有效果。

如果是新手，可先以完成一組為目標。做的重量讓肌肉會覺得疲勞即可，不需要勉強自己做到力竭，否則容易受傷或產生過度痠痛。如果是年長者（65 歲以上），可以先從比較輕的重量開始，讓每組能做到 10 到 15 下。適應後，再逐漸增加重量。

訓練的時候，應該完成完整的關節活動範圍。記得調節呼吸，在將重量舉起時吐氣，將重量回放時吸氣，過程中避免憋氣用力。如果有舊傷的人想從事肌力訓練，只能在不引發疼痛的關節活動範圍內進行訓練。新手在剛開始從事時，建議要有專業人士在一旁指導。隨著肌肉力量的增長可增加負重，但務必維持正確的姿勢，循序漸進，且應根據個人狀況做調整。

如果在爬山或跑步的當下，已經有了不舒服，建議可以到復健科門診，接受專業醫師的評估與治療，避免傷害繼續擴大。