

注意事項 事前必讀

■ **動作範圍**：每個人的身體柔軟度和活動度都有不同，請細心聆聽自己的身體感受，避免過度拉伸，當伸展過程出現不適應立即停止並諮詢醫療專業。

■ **避免動作過快**：每個動作應保持姿勢正確，期間保持身體放鬆，切忌動作過快或過猛而使肌肉受傷。

■ **保持呼吸順暢**：進行過程應保持呼吸暢順，不要憋氣，當需要憋氣時通常代表伸展過度了，建議稍微減少動作幅度。

■ **進行任何訓練前**，必須進行足夠熱身運動以提升運動表現。

訓練背闊肌 提高穩定性

■ **預防腰酸背痛**：最傷腰的2個習慣分別是「活動少」和「坐姿不良」。加強背部訓練可幫助支撐脊椎、減輕背部壓力，進而預防腰酸背痛的問題。

■ **改善美觀**：強健的背闊肌會營造出上半身寬廣、下半身纖細的視覺效果，使背部看起來更加健美，同時打造出腰部更為纖細的效果。

■ **提升運動表現**：對一般人來說，背闊肌很重要，更別說是運動員了。在體操、游泳、攀岩、投擲、拳擊、划船等運動中，背闊肌在上半身運動和穩定性方面也發揮重要作用。

背闊肌訓練 4 動作

背闊肌面積龐大，難以單靠一個動作訓練到整片肌肉，在訓練時，可將其分為上/下部，針對性的強化和發展不同部分的背闊肌。

背闊肌偏上

屈體划船

直接刺激背部肌肉發展，還會用到許多部位協同發力（或穩定），如腿、核心、腹部、手，幾乎全身都要參與，整體的訓練效率會比你只練單關節動作來得好。

■ 將非訓練側的手、腳放上臥推椅，手置於肩膀正下方，一腳跪在訓練椅上，另一隻腳可置於側邊或後側地面。背部與地面保持平行，保持核心收緊。

■ 另一手持啞鈴，記得保持肩胛的穩定，不要圓背、聳肩；手肘往身體斜後方帶，拉到和身體平行，停留一秒，再回到起始位置。

坐姿划船

主要是用來增加背肌的厚度，同時讓你左右手可以均衡出力，主要訓練肌肉群組。

■ 先調整適當的重量與椅墊高度，胸前靠墊調整至肩帶穩定的情況下，雙手向前伸，第一、二指節可以剛好碰到握把，此距離即可。

■ 維持骨盆與脊柱在良好曲線、腹部核心穩定。吐氣將手肘往後推，將意識集中在闊背肌群，吸氣回起始位置，操作過程中保持前臂與地面呈平行，且肩帶不上舉。

■ **貼士**：握法有正反握與寬窄握數個方式，訓練背闊肌通常採用正寬握前頸拉的姿勢，如果是增加背寬，在操作時上半身就要越挺直，才能鍛煉背闊肌外下側與大圓肌。



背闊肌偏下

滑輪下拉

能鍛煉到多個背部肌群，除背闊肌外，同時還可以練到菱形肌、斜方肌、後三角肌，是一個很經典的練背練習。

■ 握距調整至距離為肩膀向外一個拳頭，這時肩內收範圍較大，會使用到較多的闊背肌。手伸直、核心收緊，肩胛骨位置在上，隨着行程往下，肩胛骨會向下轉，拉到底時將背部收緊再回放。

■ 吸氣往上，離心縮放時依舊用背部控制滑輪向上的速度，維持慢速，到最上方時肩胛骨自然上轉回到起始位置，並重複動作，8到12下為一組。

■ **貼士**：很多錯誤的動作都是不自覺的，可以請朋友或教練幫忙看，或是拍下自己的動作檢視，再修正錯誤。

引體向上

想練成倒三角身形，就要好好鍛煉闊背肌，當你練引體上升，將肩胛向內收的時候，闊背肌就會呈現三角形，最理想的體態就會慢慢練出來。

■ 掌心背向身體，雙手與肩同寬、手臂自然伸直，維持骨盆與脊柱在良好曲線、腹部核心穩定。

■ 吐氣時，將身體往上拉，盡可能下巴過槓，往上大約2秒。吸氣時，回復至起始位置，重複動作並配合呼吸吐氣。

■ **貼士**：過程中，保持體線跟背部肌肉一直有張力。

改善身形 預防傷害

背闊肌是背部最寬闊的肌肉，也是塑造背部線條的關鍵肌。適當的訓練不僅有助於改善整體身形，還能預防傷害。它從腰背部延伸到胸腔背側，延伸至肩胛骨和肱骨。事實上，很多動作都要依靠背闊肌，因此訓練該肌肉時，會得到以下好處：

■ **肩部內收**：背闊肌是負責肩部內收的主要肌肉，而肩部內收是手臂向身體中線的運動。例如引體向上和划船。

■ **肩部伸展**：棒球投手、鐵餅、鉛球、標槍等投擲性運動，不止是肩關節在活動，背闊肌也參與了肩部的伸展。

■ **脊椎穩定**：強壯的背闊肌能幫助脊椎穩定，可以減輕下背部的壓力，防止背痛的發生，對於預防受傷和保持良好姿勢也很重要。

進行肌力訓練，很多人都會先練胸再到二頭肌，但其實背肌訓練同樣重要。足夠的背肌力量除減少出現寒背、圓肩等問題外，更可令身形線條更美。到底背肌點練先好？小編搜集資訊，介紹數個男女都適用的背肌訓練，並分享訓練背闊肌對身體的重要性，還不趕快來練練看。

迷人背肌 教你打造

