

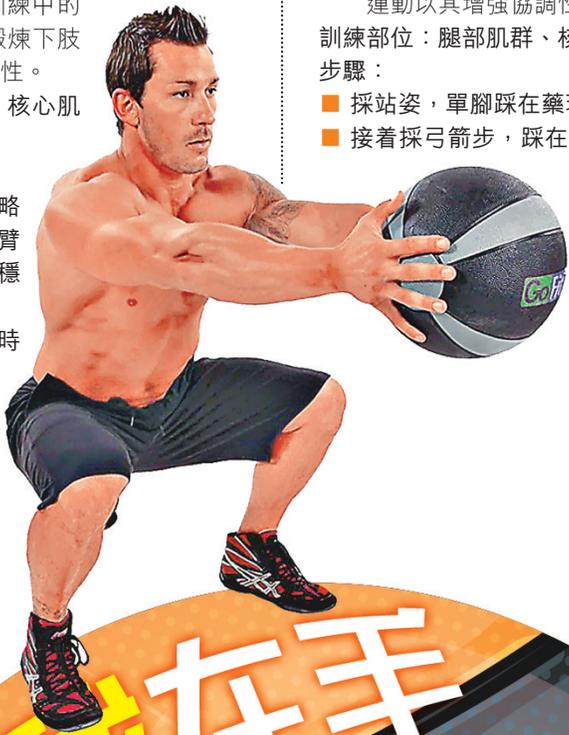
鍛煉下肢力量 藥球深蹲舉

深蹲舉球是藥球訓練中的基本動作之一，可以鍛煉下肢力量、核心肌群和協調性。

訓練部位：臀部肌群、核心肌群。

步驟：

- 採站姿，雙腳與肩略寬，雙手持球，手臂伸直，維持核心穩定。
 - 身體往下深蹲，同時雙手往上抬球，然後站立，雙手隨然垂下。
 - 回復至起始位置，重複動作並配合呼吸吐氣。
- 貼士：藥球不要越過後方，否則會傷及腰椎。



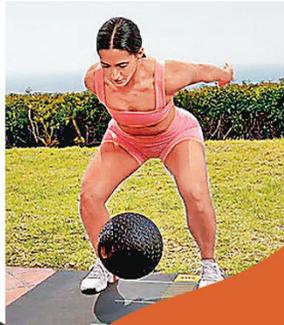
增強協調性 藥球弓箭步

運動以其增強協調性、平衡和力量而聞名。

訓練部位：腿部肌群、核心肌群。

步驟：

- 採站姿，單腳踩在藥球上，呈半蹲姿勢，雙手舉起在胸前。
 - 接着採弓箭步，踩在藥球上的那隻腳往後跨一步，且收腹挺胸。
 - 回復至起始位置，交替動作並配合呼吸吐氣。
- 貼士：保持身體直立，繼續動作，交替雙腿。



兼顧身體平衡 藥球伏地挺身

跟傳統的伏地挺身相同，但因為要兼顧身體平衡及力量的運用，難度相對較高。

訓練部位：胸大肌、肱三頭肌、核心肌群。

步驟：

- 先以右/左手撐住藥球俯撐，維持骨盆核心穩定，並維持良好曲線。
 - 維持腹部核心穩定，然後屈肘往下，停留約30到60秒。
 - 回復至起始位置後，換另一邊繼續並配合呼吸吐氣。
- 貼士：由於難度較高，建議初學者宜先以跪姿進行。



恢復體肌力訓練 好處多多

藥球看似和瑜伽球十分相似，有分重量及彈性，時常被人拿來當作復健的工具，幫助患者恢復體能。然而在健身領域，藥球對於健身、肌力訓練、核心訓練都非常實用，也常用於增強式重量訓練，即以漸進式增加藥球的重量來訓練爆發力，成為全方位的訓練，利用正確的姿勢與動作，發揮到最大的運動效果。事實上，藥球訓練還有以下好處：

- 改善核心力量。
- 增加力量和強度。
- 增強協調性和平衡性。
- 提供鍛煉的多樣性。

至於藥球應該選擇多重的重量，只要它的重量能讓你感到抗阻，但又不會讓你改變原有的訓練速度即可。以下為一般基礎推薦：

- 給男生：4至5公斤
- 給女生：2至4公斤



一球在手 爆發力十足

想增強肌肉力量和爆發力，不少人會使用藥球（Medicine Ball）輔助。選擇適合重量的藥球，配合正確的訓練動作，將有效地達到訓練目標。小編搜集資訊，精選數個藥球訓練動作，讓大家每天只需操10分鐘，就能徹底發揮你的爆發力。

改善平衡 藥球俄羅斯轉體

使用藥球進行的俄羅斯扭轉是一種有效方式，增強核心肌肉、改善平衡，並增加靈活性和運動範圍。

訓練部位：核心肌群、腹部肌肉和斜方肌。

步驟：

- 採坐姿，雙腳屈膝，腳掌貼地，藥球握於胸前，眼睛直視前方，腹部核心出力，使脊柱與地面呈現45度角。
 - 將藥球轉向右邊側腰位置，然後回到起始位置；左邊同樣做法。
 - 重複動作，並保持體線穩定，配合呼吸吐氣。
- 貼士：進階者可雙腳抬高離地，增加動作難度。



強化核心力量 藥球俯身單腳抬腿

在俯身單腳抬腿的基礎上，加入藥球有效強化核心的穩定和力量。

訓練部位：手臂肌群、腿部肌群、背部肌群、核心肌群。

步驟：

- 採俯身姿勢，左腳膝蓋跪在藥球上，右腳伸直並腳尖貼地。
 - 抬起右腳，脊柱與右腳呈現一條水平直線，約停留30到60秒。
 - 回復至起始位置，交替動作並配合呼吸吐氣。
- 貼士：如果核心還不穩定，宜先練習一般俯身單腳抬腿，熟練後再加入藥球鍛煉。



肱三頭肌必練動作 藥球頸後臂屈伸

頸後臂屈伸是訓練肱三頭肌的經典動作，可有效地刺激肱三頭肌和肘肌。並且有許多的變化，除了使用藥球外，也可使用啞鈴、槓鈴，或水瓶進行訓練。

訓練部位：肱三頭肌、肘肌。

步驟：

- 採坐姿，雙手持藥球抬高於頭頂上方，手肘微彎，收緊腹部，維持骨盆與脊柱在良好曲線。
 - 保持自然呼吸，將藥球往後到後腦勺，停留約30到60秒。
 - 回復至起始位置，重複動作並配合呼吸吐氣。
- 貼士：任何屈伸，在過程中都要注意姿勢正確，以免受傷。