

跑步容易遇到瓶頸，尤其是跑步初哥，這時請別灰心，可能只是全身肌力訓練還未融入你的訓練計劃中。全身肌力訓練可為跑者帶來許多的好處，能讓你擁有更強壯的肌肉，為跑動時提供更多動力，同時能強化肌腱和韌帶等，減低在過程中所造成的運動傷害。小編精選數個全身肌力訓練項目，強化跑者腿部、手臂及核心肌力。只要持之以恆，突破瓶頸指日可待。

徒手訓練開始 啞鈴加強強度

在跑步的過程中如果想提升效率與成績，我們就必須要擁有更強悍的核心肌力，來維持穩定的上半身，減少左右擺動消耗能量，同時也需要透過訓練手臂的肌力，為跑步的步幅增加更多的力量。

練習時，可先利用自己的體重來進行徒手訓練，如深蹲、伏地挺身、高舉腿坐等，都是這類的訓練。隨着肌力的提升就能搭配啞鈴或槓鈴等器材，來進行更大強度的訓練。以下練習每組中間設定休息90秒，而且每個動作之間休息120秒，然後再進行下一個練習動作。當進行動作訓練時，每個動作須姿勢正確而非鬥快，不妨邀請朋友在訓練時拍下姿勢，以了解動作是否都正確執行並完成。

加強肌力 必練6招

第一招 肱三頭肌 反向式撐體

反向式撐體是一項簡單易上手自重運動，可運用動作隨時隨地進行上半身肌力強化。另外，伏地挺身、啞鈴划船都是很好的上半身訓練動作。

頻率：12次2組

作用：加強手臂和肩膀肌群，維持正確的跑步姿勢。

步驟：

- 找一張穩固的椅子或石階作支撐，然後坐上去，將雙手放置於兩側的平面邊上。
- 將身體往前移至臀部懸空，同時雙手撐着身體並雙腳屈伸至直角。
- 身體慢慢往下下降，直到手肘彎成90度為止；接着以肱三頭肌的力量將身體撐起，回復至起始高度。



第二招 登階

要練好登階運動，台階的高度是關鍵。建議台階高度和你的小腿持平，保證動作過程中，大腿可以抬到和上半身垂直的角度，髖關節改變較大。

頻率：10次2組

好處：訓練腿部所有的主要肌肉群，以提高跑步時的力量。

步驟：

- 找一個可以踩的凳或台階，穩固的擺放在平地上。
- 抬起右腳放在台階上保持挺胸，接着右小腿垂直將右腳跟往地面推，將左腳也踩上台階呈站姿。
- 慢慢將雙腳分別返回到起始位置，然後換邊操作。

第三招

深蹲前弓步蹲

在力量練習中，深蹲前弓步蹲

是個複合的、全身性的練習動作，它可以訓練到大腿、臀部、大腿後肌，同時可以增強骨頭、韌帶和橫貫下半身的肌腱。跑者也應練習深蹲。

作用：有效改善平衡度，提高跑步時的穩定性和協調性；還可以增加步幅幫助你跑得更快。

頻率：8次2組

步驟：■上身挺直縮背，雙腳與肩同寬。

- 跨出腳步的距離，約可以讓自己大腿與小腿呈現90度的直角即可，後腳膝蓋不能碰地。
- 收回跨出腳之後，然後換邊操作。

第四招 單腿直膝硬舉

單腿硬舉屬於單側訓練，除鍛煉下背、腰旁肌和臀肌之外，也很考驗身體協調度與平衡感。

頻率：10次2組

作用：加強臀部和腿筋增加跑步力量，同時提高身體的穩定性，降低受傷風險。

步驟：

- 上身挺直縮背，雙腳與肩同寬。
- 脊椎保持自然彎曲單手握緊啞鈴。
- 腹部收緊，接着把啞鈴拉到大腿或是下腹的位置，當下放啞鈴時手肘需向下伸直。

第五招 超人式

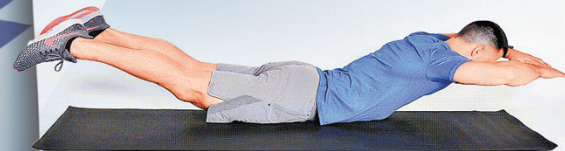
超人式可以啟動全身肌肉，鍛煉胸部、肩膀、手臂、腿部、腹部和下背部肌群，尤其可以強化腹部核心的力量，還能增加脊椎彈性、消除下背痛，同時幫助消化。

頻率：10次2組

作用：有助於加強背肌中上部的力量，使跑步姿勢能更穩定和提高跑步效率。

步驟：

- 採用俯伏姿勢，將雙手雙腳伸直腳尖微微撐地，雙手掌心向下平放於地面。
- 穩定核心肌群、收緊臀肌與下背肌，將上半身與雙腿同時微微向上離開地面。到高點時停頓5至10秒，接着回到起始位置。過程中保持自然呼吸不憋氣。



第六招 橋式

橋式為全身性訓練，一個動作可以同時刺激到臀部、腹部、大腿肌群，增強肌肉、柔韌性，並且還可以輕鬆地納入任何運動訓練清單中。

頻率：15次2組

作用：這訓練動作能幫助臀部肌肉提高刺激度，讓跑步時維持骨盆的平衡狀態，並能將腿部、骨盆和軀幹保持對齊，進而提高身體的穩定性與跑步效率。

步驟：

- 平躺於地，屈膝保持在舒適角度，雙手放置兩側，將背部往地面平貼，收緊肚子預備。
- 臀部抬起，讓身體呈一直線，至少5秒，再回到平躺姿勢，重複次數，然後再放鬆。

