

肌力訓練的優點

◎卓瓊鈺成大醫學院物理治療學系講師

現代的人流行上健身房運動，上健身房很多人最重視的就是肌力訓練。

肌力及肌耐力的訓練乃是促進健康體適能的重要因素之一，但是一般人對於肌力的訓練方法往往一知半解，以為舉幾下啞鈴或是拉幾下重物就可以達到訓練的效果了！殊不知不

當或是不適合自己的肌力訓練，不但不能達到健身的目的，有時還會造成運動傷害，行之者不可不慎。

正常的肌肉收縮會傳導出不同的肌肉內力，包括將肌肉縮短的向心收縮，使肌肉變長的離心收縮，或是肌肉長度不改變的等長收縮。而治療師一般

能夠測量出的各種肢體的肌力，除了受肌肉本身強度的影響外，是否有正常的神經傳導，也是影響肌力大小的重要因素。

因此，在臨床上，若是治療師測得一個不正常的肌力結果，則病患有可能是肌肉本身出了問題，也可能是掌控其動作的神經無法傳遞命令給它。在了解肌肉收縮的原理之後

，我們勤練肌力的讀者們可能最想知道的是：肌力訓練到底有些什麼好處呢？一般而言，肌力訓練至少有三大優點：

一、有氧的變化：受訓練的肌肉，首先改變的是肌肉中肌血紅素的增加，這會使得氧氣的輸送更為迅速。並且可加速碳水化合物之氧化，同時有助於能量的傳遞。如此加速耗能的結果將有助於脂肪的燃燒，進而達到減重的目的。
二、無氧的變化：肌力的訓練可增進肌肉貯存腺核甘三磷酸及磷酸肌酸之能力。同時也增加了釋能必要酵素的含量。

因此，在一段時間的肌力訓練後，需要快速運動時，肌細胞中之能量能夠快速釋放出來。
三、纖維之改變：通常，在肌力訓練之後，理論上，肌肉中的紅白肌纖維都會有變粗的情形。然而，若是強調在無氧訓練，到白肌（快肌）所受到的訓練會比較多；反之，則紅肌受到的訓練較多。

總之，肌力的鍛鍊不是一蹴可幾的，最重要的還是要持之以恆。為了促進自己的健康體適能，保持良好的身材，就從今天開始，徹底實行你的肌力訓練計畫吧！

