

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 大成報 日期 881214 版面：八版

舉重教室(中)

熱身足 忌急躁 切記循序漸進

注意呼吸吐納要訣 雕塑身材可從局部性大肌肉練起

練習舉重，最重要的是舉槓鈴之前，一定要做足充分的熱身操，其次絕對不能夠犯下急躁的毛病，從符合自己體重比例的適當重量到大重量的練習，一定要符合循序漸進的原則。

一般而言，除了參加比賽之外，練習舉重的人最希望達到雕塑身材的目的。至於要怎麼練，肌肉線條才會顯得剛猛有力呢？專家建議從局部性大肌肉開始練起。

練習者挑選合適的舉重器材之後，先從胸大肌、腿大肌及臀部肌肉開始著手。胸大肌的練法最簡單的就是擴胸動作，腿大肌及臀部肌肉可以採蹲、臥舉的方式加以鍛鍊，訓練量也必須符合循序漸進的原則，否則很容易造成肌肉拉傷。

其次，在做任何舉重的動作時，一定要注意呼吸吐納的要訣，專家表示：不管是抓舉、挺舉、臥舉、蹲舉或是練習啞鈴，在出力的瞬間一定要快速吸氣，等到完成動作後再

吐氣，吐納之間必須符合平順調息的原則。最後是動作的正確姿勢調整，很多初學者，在練習時，會把槓鈴或是啞鈴向外拋舉，這種離心的力量往往會造成練習者運動傷害，正確的動作必須是採向心的方式舉握，力量是向著身體肢幹產生，符合人體肌肉收縮的常規性。

在局部性大肌肉的肌耐力獲得一定程度的改善之後，練習者就可以在這個基礎上，進一步鍛鍊人體細部的肌肉。

舉重分量表

級別	男子組	女子組
第一量級	56公斤以下	48公斤以下
第二量級	56-62公斤	48-53公斤
第三量級	62-69公斤	53-58公斤
第四量級	69-77公斤	58-63公斤
第五量級	77-85公斤	63-69公斤
第六量級	85-94公斤	69-75公斤
第七量級	94-105公斤	75公斤以上
第八量級	105公斤以上	-

劉偉龍/製表

