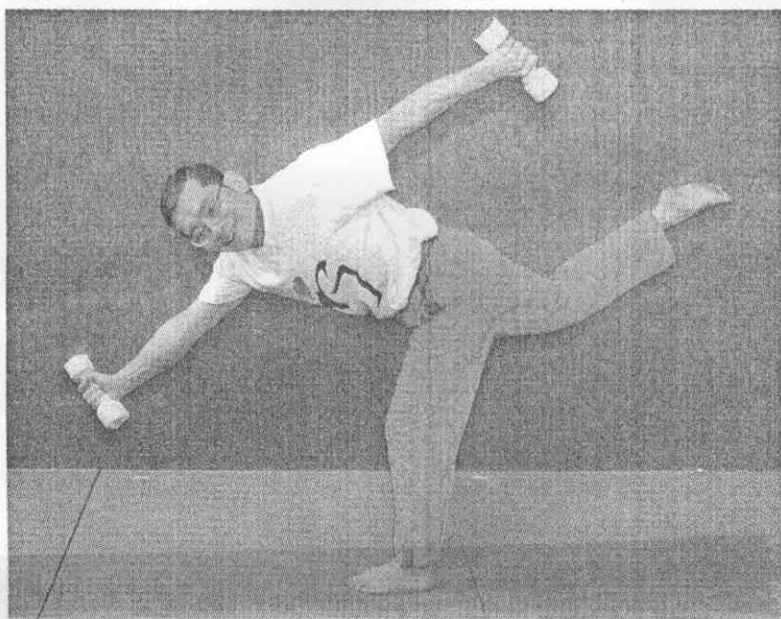


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 自由時報 日期 97.11.23 版面 B七版

強化肌力耐力 啞鈴幫大忙



圖·文 / 簡文仁

古時候常笑白面書生「手無縛雞之力」，但現代人也常常因運動不足而「手無扶『機』」(指機車)之力，造成生活不便，以及筋骨痠痛的困擾。

所以，若想要透過適當的運動以強化肌力耐力，讓你可以多買幾斤菜、多做一些家事或執行勞力工作而應付自如，啞鈴是不錯的選擇。

選擇不同的啞鈴重量，做不同的動作次數，不只可以滿足不同的運動效果，也可以做為訓練成果的指標與成就感，讓自己更有信心與興趣，繼續運動下去。

過去的啞鈴又硬又笨重，一不小心還會砸到地板、砸到腳；現在已改良很多，包了一層橡膠皮，依不同重量套上不同顏色，顯現多采多姿，好看、好握又好用。

建議民眾可以選擇較輕的、做上20次也不累的啞鈴，以這種低阻力、高次數的訓練方式，來強化肌耐力。這種有氧代謝的肌肉收縮模式

，可讓自己比較能夠應付日常持久的肌肉張力負荷，也比較不會痠痛。

民眾也可以選擇較重的啞鈴，勉強做個3、5下，以這種高阻力、低次數的訓練方式，來強化肌威力。此無氧代謝的肌肉爆發模式，配合高蛋白質的飲食攝取，可以肥厚肌肉纖維，強壯肌肉，像猛男一樣威風。

除非有特定目的，如要訓練特定的肌肉群，當然得有特定的姿勢與動作，否則一般人為了健康目的，強化全身的肌力耐力，建議採取綜合性、功能性的溫和模式。重量可選取能輕鬆做10下的標準，享受舞動啞鈴的成就感。

當可以從一磅的啞鈴，慢慢進步到2磅、3磅、4磅；從一個關節的動作，慢慢進步到多關節的動作，仍然能夠穩定、協調地表現出優雅，代表著有出色的肌力耐力，也代表肌力能夠承受更大的挑戰與壓力。(作者為物理治療學會理事長)

