

給爸爸的生日禮物

目錄

- 1. 我們的目標
- 2. 請熟記的健身原則
 - 2.1. 疼痛
 - 2.2. 輕重量 高組數
 - 2.3. 單關節運動
 - 2.4. 練肩、練胸、練背與練腿的原則
 - 2.4.1. 練肩
 - 2.4.2. 練胸
 - 2.4.3. 練背
 - 2.4.4. 練腿
 - 2.5. 背二胸一：肌肉平衡
- 3. 在健身後...放鬆筋膜&拉伸肌肉
 - 3.1. 放鬆筋膜
 - 3.2. 拉伸肌肉: 每側約1-2分鐘
- 4. 第一階段 器械
 - 4.1. 推
 - 4.2. 拉
 - 4.3. 腿
- 5. 第二階段 自由重量 & 繩索
 - 5.1. 推
 - 5.2. 拉
 - 5.3. 腿
- 6. 一些我看過，蠻有幫助的影片
- 7. 人體肌肉指南
 - 7.1. 手臂
 - 7.1.1. 正面圖
 - 7.1.2. 全面圖
 - 7.2. 胸部
 - 7.3. 側腹
 - 7.4. 背部
 - 7.5. 腿部
 - 7.5.1. 正面圖
 - 7.5.2. 背面圖

1. 我們的目標

爸爸健身的目標有三：

- 穩固肌肉量
- 燃燒卡路里
- 有週期性地加快心率

這個健身指南分為三個階段，難度由易到難，每個階段的適應期大約都在兩個月的時間。原則上在適應了一個階段的訓練後，就可以選擇性的加入下一個階段的動作。

第二、三階段的動作其實針對的肌群與第一階段相似，但肌肉伸展的幅度較高(正因如此，更容易受傷)。加入第二、三階段的動作是為了增加肌肉鍛鍊的多樣性，減少某個機群過度訓練的可能性。

2. 請熟記的健身原則

2.1. 疼痛

注意！！！如果在訓練的過程中感到任何不適，或碰到關節彈響的狀況，請立即停止訓練並檢視自己的動作。

運動期間在有腎上腺素的條件下還能感到疼痛，代表大不妙。關節處(特別是肩膀)如果有不自然的疼痛，真的很不妙。以我自己的經驗來說，關節類(包含軟骨和肌腱)的損傷，都需要休息三到四週才能恢復。

2.2. 輕重量 高組數

我們健身的目的是為了增加肌肉強度、韌性。因此，我們的訓練重量不需要很重，但是組數要多。高重量低組數的訓練方式會讓肌肉膨脹，但對增加肌肉量度幫助不大而且受傷風險非常高。

2.3. 單關節運動

在做單關節運動(比如說，側平舉、腿伸、腿曲等等)的時候要格外小心，並建議降低重量，增加組數。這是因為在運動時，收力支點都在同一個關節，非常容易受傷。

2.4. 練肩、練胸、練背與練腿的原則

2.4.1. 練肩

這個是健身最危險的部位，而且一旦受傷恢復的時間也最長的。如何避免**尖峰撞擊**這個影片請好好看看。

2.4.2. 練胸

練胸部的時候請好好注意自己的肩膀，絕對不可以**聳肩**，很容易受傷。訓練胸部肌群的時候請遵守抬頭挺胸，肩膀向後下沉的原則。

2.4.3. 練背

練背的時候請謹記**收好肩胛骨**的原則。

2.4.4. 練腿

練腿個人認為相對簡單，原則上就分成大腿跟小腿兩個部分。大腿的訓練主要是深蹲，小腿的訓練主要是提踵。

- [練腿科普](#)
- [深蹲既瞟](#)

2.5. 背二胸一：肌肉平衡

我們健身除了燃脂塑型外，另一個目的是為了肌肉平衡。肌肉平衡是指身體各個部位的肌肉量相對平均，這樣可以減少受傷的機率。

規劃健身的訓練量，做一天的胸部訓練，就要做兩天的背部訓練有幾個原因：

- 胸部肌肉的訓練會使肩膀內收，背部肌肉的訓練會使肩膀外展，因此多練背可以減少肩膀受傷的機率。
- 我和爸爸都會在辦公室長時間的工作，長久下來胸部肌群的強度會比背部肌群強(或是柔軟度比較低)，這樣會使肩膀內收，進而增加肩膀受傷的機率。胸部肌肉和背部肌肉是對立的肌肉，增加背部訓練可以使肌肉平衡。
- 一般來說，我們對胸部肌群的控制力會比較好(背部肌肉的組成比較複雜，沒有那麼好控制)，因此在健身初期胸部肌群會進步的比較快。胸部肌群增強的速度比背部肌群快會更進一步的使胸背肌肉失衡。

3. 在健身後...放鬆筋膜 & 拉伸肌肉

參考影片：

- 學會使用泡沫軸
- 系統熱身

3.1. 放鬆筋膜

以下六個動作，放鬆大圓肌與放鬆髂腰肌束一定要做。大圓肌緊繃會導致肩膀內收，是肩痛的主因，而髂腰肌束緊繃是膝蓋痛的主因。

1. 放松胸小肌
2. 放松大圆肌 (泡沫轴)
3. 放松小腿三头肌 (泡沫轴)
4. 放松阔筋膜张肌 (泡沫轴)
5. 放松髂腰肌束 (泡沫轴)

3.2. 拉伸肌肉: 每側約1-2分鐘

與放鬆筋膜的原則相似，一定要針對胸部肌肉做拉伸。一定要記得拉伸胸肌 (胸大肌/胸小肌)。

1. 拉伸胸肌 (胸大肌/胸小肌)
2. 拉伸背阔肌/大圆肌
3. 拉伸小腿
4. 拉伸髂腰肌和腰大肌
5. 大腿后侧拉伸 (弹力带)

4. 第一階段 器械

第一階段，器械的使用可以約略分成三個部分，各約略一個小時(不包含熱身拉筋)：

- 推：胸部肌群、三頭肌、肩部肌群
- 拉：背部肌群、二頭肌

- 腿：腿部肌群

4.1. 推

每個動作3組，每組10-12次 注意聳肩與關節彈響的問題！

1. 胸推



2. 肩推

這個動作請格外小心，並注意聳肩與尖峰撞擊的問題。第一組建議用小重量熱身。



3. 肘伸展



4.2. 拉

每個動作3組，每組10-12次

1. 高位下拉

手腕跟小手臂在同一直線上。拉到底的時候收緊肩頰骨，不聳肩、不駝背



2. 划船



3. 二頭彎舉

二頭彎舉可以直接使用啞鈴或是[小槓鈴](#)，反而不太建議使用器械。很多人用機器做二頭彎舉的時候直接把二頭肌扯斷，蠻危險的。

4.3. 腿

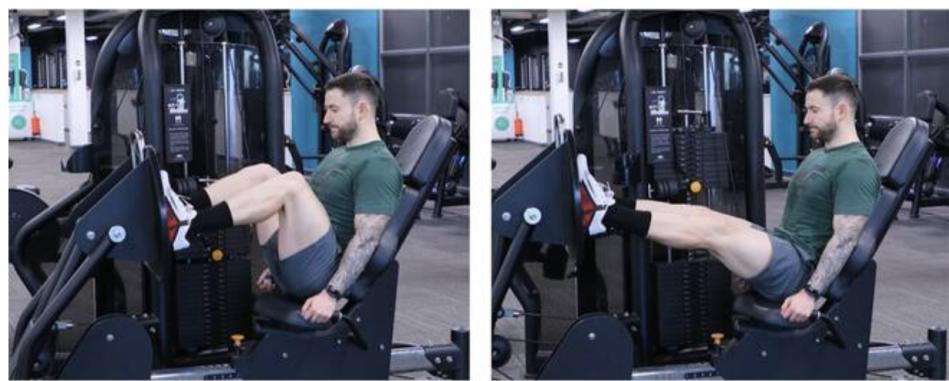
1. 腿伸：4-5組，每組15-20次

腿伸屬於前面所及的單關節運動。這個動作對膝蓋的負擔很大，原則上重量輕，組數多，做到股四頭肌痠軟。



2. 腿推：4組，每組10-12次

這個動作對下背部的壓力很大，在座的時候不舒服的話請調整姿勢或是降低重量。



3. 提踵：4組，每組15-20次

提踵這個動作算是蠻直觀的。

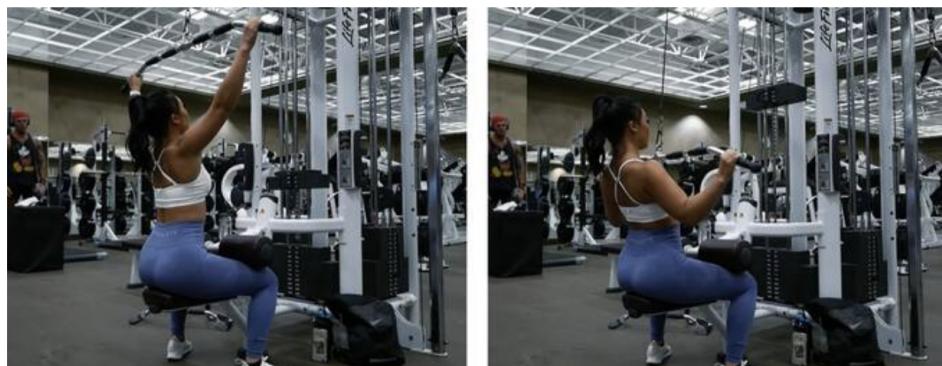
5. 第二階段 自由重量 & 繩索

5.1. 推

1. 胸推：3組，每組10-12次
2. 上斜胸推：3組，每組10-12次
3. 肩推：3組，每組10-12次
4. 肘伸展：3組，每組10-12次
5. 側平舉：4組，每組15-20次

5.2. 拉

1. 高位下拉：3組，每組10-12次



2. 划船：3組，每組10-12次
3. 面拉：4組，每組15-20次

5.3. 腿

1. 深蹲：4組，每組8-10次

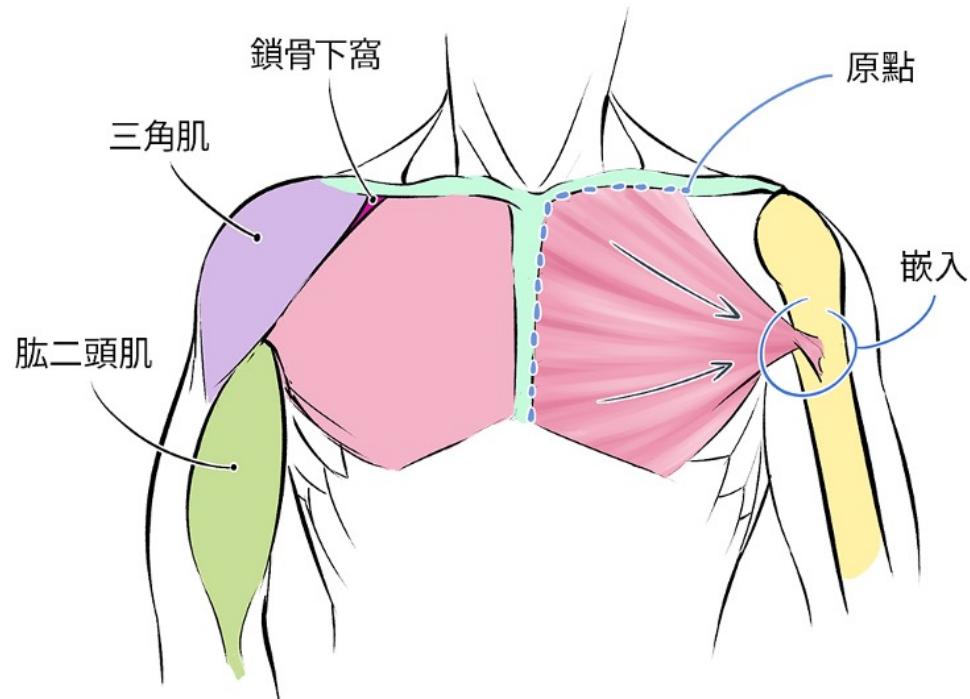
6. 一些我看過，蠻有幫助的影片

- 認識全身肌肉
- 器械、啞鈴槓鈴、繩索的好處與壞處
- 如果爸爸想自己規劃訓練菜單
- 有效率的發力，針對目標肌群

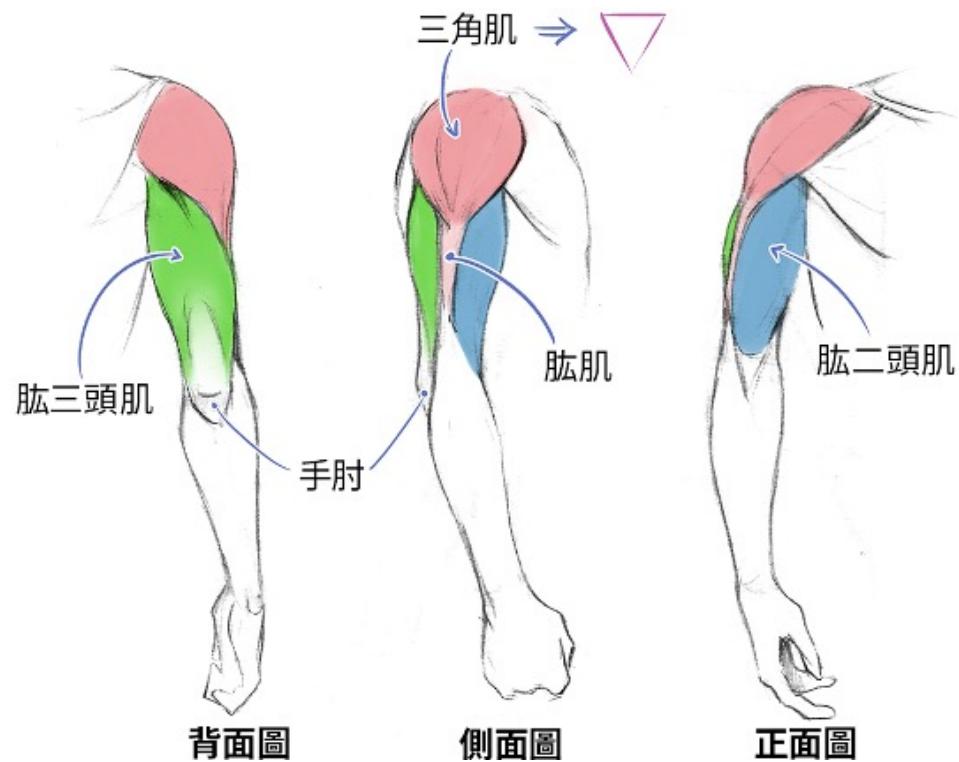
7. 人體肌肉指南

7.1. 手臂

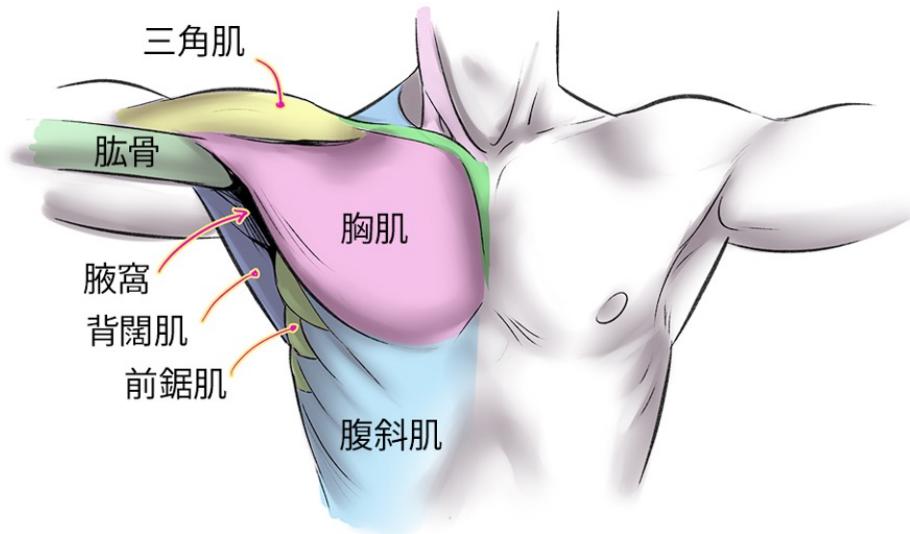
7.1.1. 正面圖



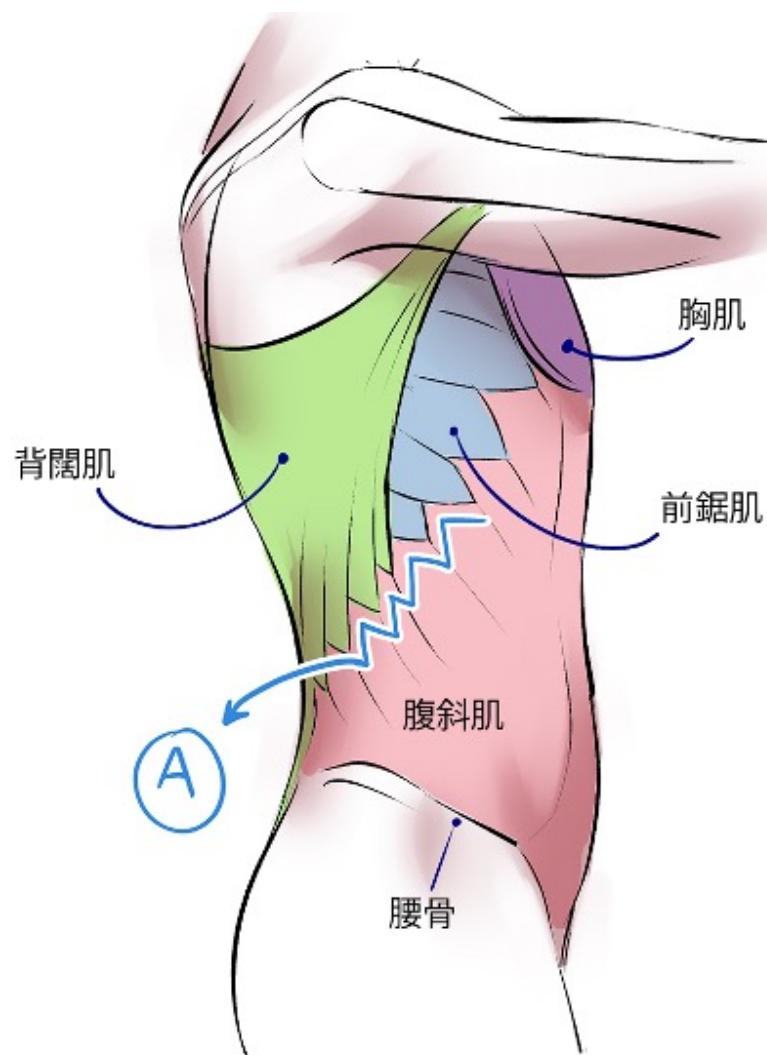
7.1.2. 全面圖



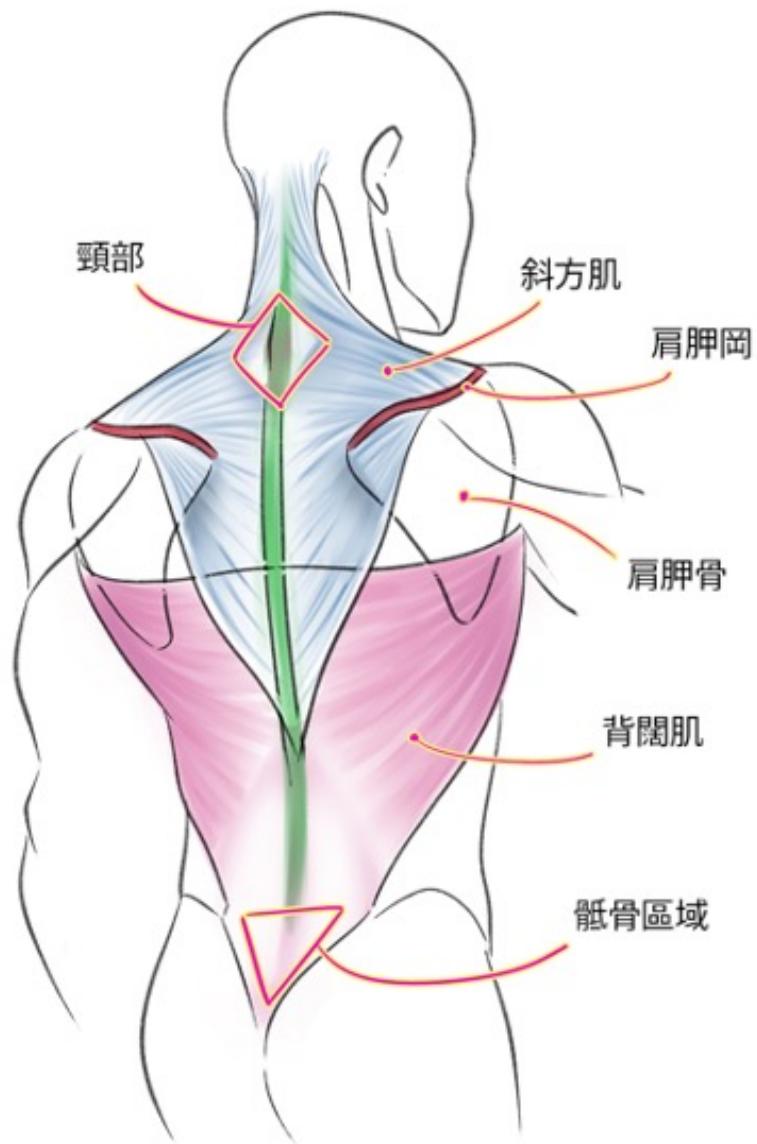
7.2. 胸部



7.3. 側腹

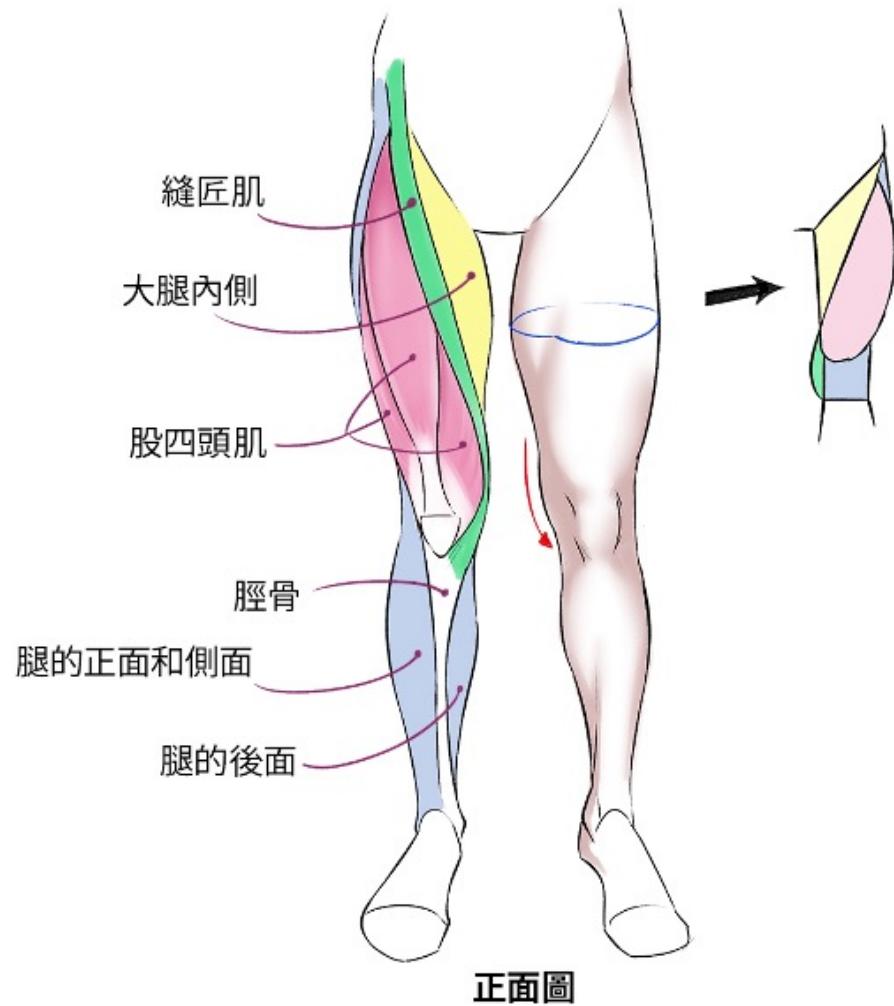


7.4. 背部

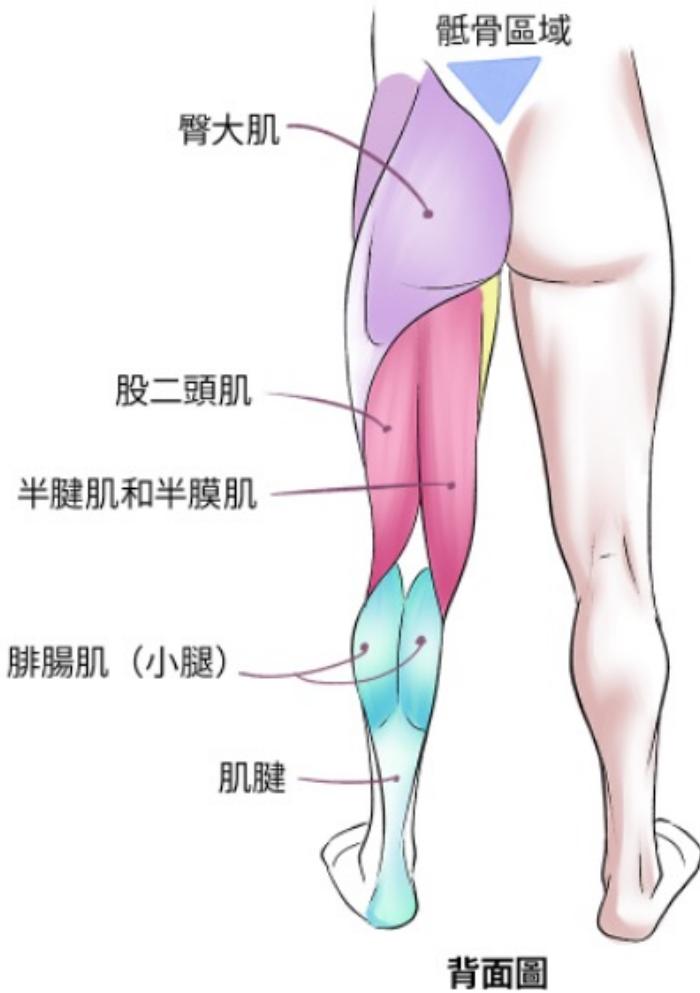


7.5. 腿部

7.5.1. 正面圖



7.5.2. 背面圖



結語

親愛的爸爸：

爸爸生日快樂！這份健身指南是我憑著過去幾年健身、受傷、健身所累積的經驗和淚水，希望能成為爸爸運動的動力。希望爸爸能夠在健身的過程中，找到自己的樂趣並持之以恆，保持著運動的習觀和健康的身體。在健身的過程中，如果有什麼心得或是疑問，也歡迎爸爸隨時找我討論。一起運動，一起保持健康！

祝爸爸天天快樂，萬事順心，越來越年輕！

最愛你的宸維