



動作 5

### ▲ 上背

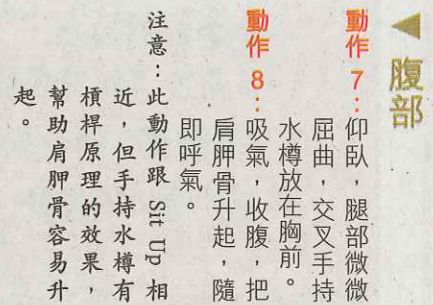
**動作 5：**左手按在椅子上，右手握着水樽垂直放下，左腳踏前，右腳踏後，身體微微傾前。

**動作 6：**右手向上拉起，至手臂屈曲成90度角，之後再回到起初動作。換手重複做。

注意：此動作需要運用較多的腰背力量，有腰背痛者不宜。



動作 6

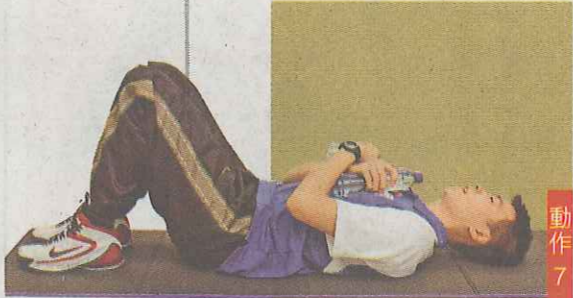


### ▲ 腹部

**動作 7：**仰臥，腿部微微屈曲，交叉手持水樽放在胸前。

**動作 8：**吸氣，收腹，把肩胛骨升起，隨即呼氣。

注意：此動作跟 Sit Up 相近，但手持水樽有槓桿原理的效果，幫助肩胛骨容易升起。



動作 7



動作 8

黃永森表示，除了水樽外，其他提供阻力的輔助器材，包括雨傘、生果，適合體人士。而彈力帶、器械，則適合壯健，運動效果以正式的啞鈴為最佳。



### 阻力訓練的原則

要成功地利用水樽來做阻力訓練，必須留意一些原則，方能事半功倍。

1. **超負荷：**水樽一定要注滿水，好使我們感受到比平常大的負荷。
2. **適應性：**當身體的素質得到提升後，訓練應作出調整，例如加重負荷，常見的是把水樽內的水倒出，改放綠豆，都可增加阻力。
3. **專門性：**針對不同部分及目的而有不用的訓練。
4. **肌肉逐步提升：**次序由大肌肉至小肌肉。
5. **漸進式：**進行訓練時，阻力由輕至重。
6. **不進則退：**鍛鍊需要持之以恆，若然中途放棄，之前鍛鍊的成效都會全失。
7. **動作速度：**慢至中等速度。
8. **頻次：**每次鍛鍊後有48小時休息。
9. **保持呼吸：**抵抗阻力時呼氣，放下阻力時吸氣。
10. **全幅度活動：**局部性幅度肌肉訓練使肌纖維縮短，亦容易造成受傷。
11. **肌肉均衡發展：**全身肌肉均衡鍛鍊，屈曲肌肉及伸展肌肉作平衡發展。

(資料提供：黃永森)

《能量整理術》

文化

(三聯書店有售)