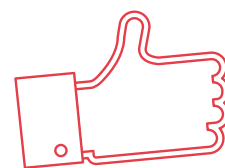
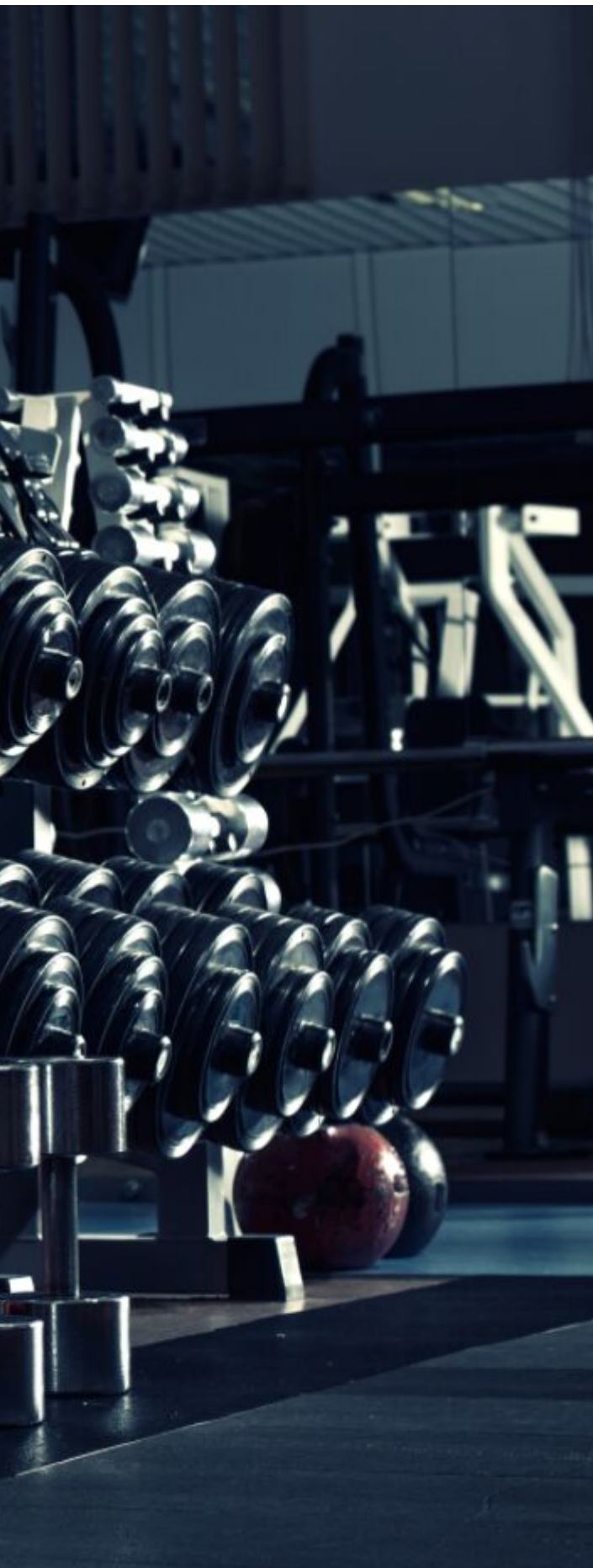


**教官推薦**



**5個最有效健身房器材教學**



# 目錄

- 01**      前言-大機器訓練優點
- 02**      胸飛鳥
- 03**      坐姿划船
- 04**      滑輪下拉
- 05**      髖內收機
- 06**      腿推機

# 前言



## 大機器的訓練優點

相較於徒手訓練，有固定軌跡的大機器，  
能穩定阻力方向、受力點…等，  
健身時幫助姿勢穩定、正確，讓肌群做到確實訓練，  
也比較不容易有運動傷害。

另外一些較特殊的部位，  
也可以透過多樣化的器材來協助鍛鍊，例如：大腿後側。  
而不同的大機器也能增加運動的趣味和挑戰性，  
讓你的訓練不無聊！



# 胸飛鳥

訓練部位：  
胸大肌、前三角肌

## 《動作》

### Step.1

採坐姿，調整椅墊高度，  
讓雙手握住握把，  
手掌約和胸部平行。

### Step.2

起始位置，  
張開雙手到自己最大活動度，  
保持骨盆與脊柱在良好曲線、  
腹部核心穩定。

### Step.3

手肘尖端朝外，  
吐氣時，雙手往內推動機器，  
將注意力放在胸大肌，  
要感覺到胸大肌有收縮。

### Step.4

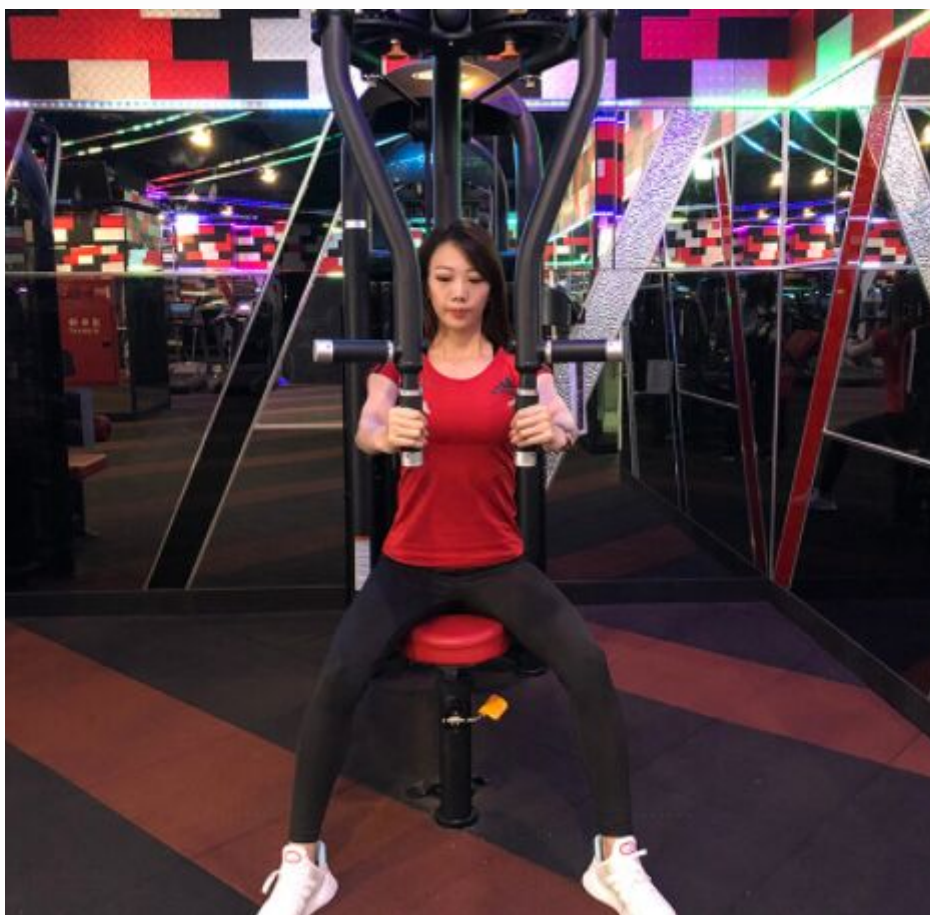
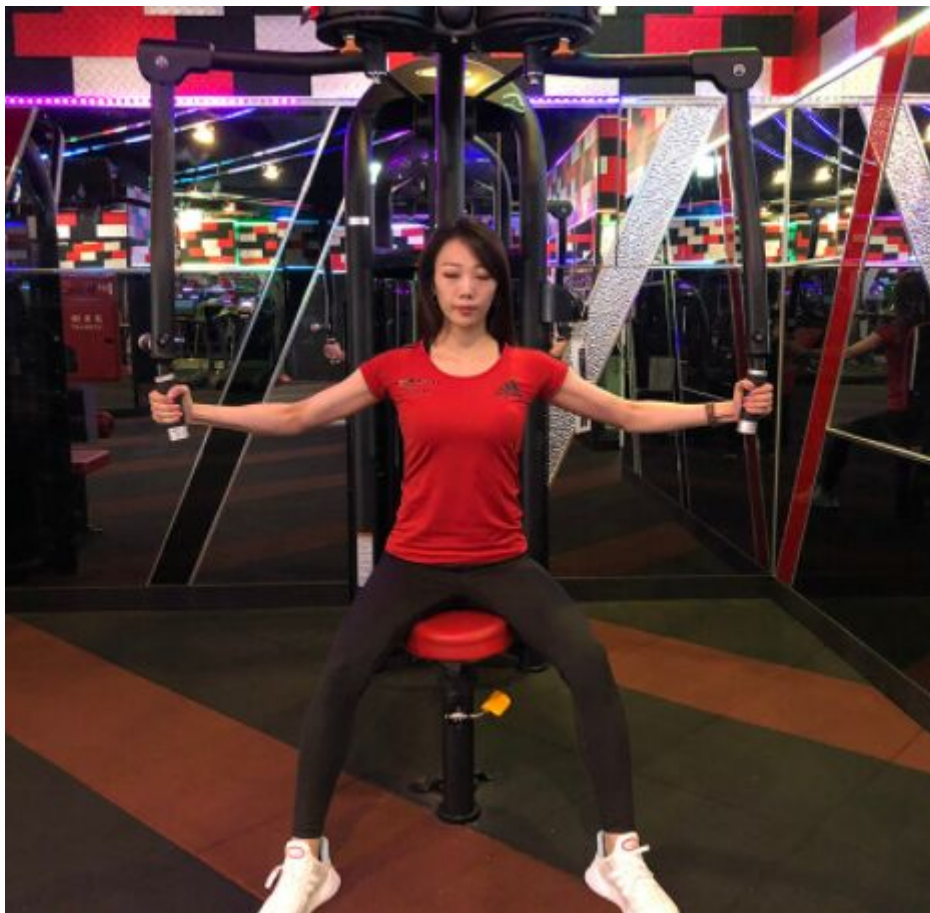
吸氣時回到起始位置，  
注意不要讓槓片碰到底，  
持續保持肌肉的張力。

## 《組數》

12~15下為一組，共做3~5組。

## 《注意事項》

1. 在起始位置，張開雙手時，不能拉到最大鎖死手臂。
2. 重量太重，會不自覺用到手臂力量，讓胸肌沒練到，手肘還容易受傷！



# 坐姿划船

訓練部位：  
斜方肌、肱二頭肌

## 《動作》

### Step.1

採坐姿，雙手張開略比肩膀，  
掌心朝內握住把手，  
雙腳踩住前方踏板。

### Step.2

吐氣時，注意力放在肌肉上，  
核心保持穩定，  
將握把往身體方向拉，  
直到手臂約成90度。

### Step.3

停頓一下，再慢慢回放，  
回放時注意不要碰到槓片，  
保持肌肉張力。



## 《組數》

12~15下為一組，共做3~5組。

## 《注意事項》

1. 動作過程中速度要慢，不要憋氣，用力時吐氣，放鬆時吸氣。
2. 保持背部挺直，彎腰駝背會讓訓練效果會降低很多喔！





# 滑輪下拉

訓練部位：  
背闊肌、三角肌

## 《動作》

### Step.1

採坐姿，雙手打開略比肩寬，  
手臂伸直正握把手，  
保持背部挺直，  
雙腳平放在地板上。

### Step.2

吐氣時，感覺背肌用力，  
將把手往下拉，  
約至胸部位置。

### Step.3

停頓約1~2秒，  
再慢慢回到起始位置，  
過程中保持肌肉張力，  
不要碰到槓片發出撞擊聲。



## 《組數》

12~15下為一組，共做3~5組。

## 《注意事項》

1. 頸部、肩膀、背部，保持一直線，注意不要出現聳肩動作。
2. 下巴內收、肩膀後轉半圈、核心保持用力，可以讓姿勢保持正確。



# 髖內收機

訓練部位：

髖內收肌群(大腿內側)

## 《動作》

Step.1

起始位置為，  
採坐姿，雙手自然握住把手，  
雙腳踩住踏板，  
大腿張至自己最大活動角度，  
保持後背和骨盆一直線，  
可以輕輕靠著椅背，  
維持核心穩定。

Step.2

吐氣時，核心同時保持穩定，  
感覺大腿內收肌群用力，  
將機器往內夾。

Step.3

吸氣時，回到Step.1，  
注意不要讓槓片碰到底，  
要保持肌肉的張力。

## 《組數》

12~15下為一組，共做3~5組。

## 《注意事項》

1. 注意重量配置，過重可能會變成彎腰駝背，用到手的力量，降低大腿內收肌群的訓練效果。





# 腿推機

訓練部位：  
股四頭肌、臀肌

## 《動作》

### Step.1

起始位置為，  
採坐姿，調整椅墊，  
至膝蓋可以微彎的位置，  
雙腳與肩同寬，  
腳掌置中於踏板，  
膝蓋和腳尖平行。

### Step.2

吐氣時，核心保持用力，  
注意力放在股四頭和臀部，  
往前推開踏板，  
但雙腳不完全伸直，  
膝蓋保持微彎。

### Step.3

停頓一下，吐氣時，  
慢慢回到起始位置，  
過程中保持肌肉張力，  
不要碰撞到槓片。

## 《組數》

12~15下為一組，共做3~5組。

## 《注意事項》

1. 推開踏板時，膝蓋一定不能完全打直，容易承受太大的壓力。
2. 動作過程中，保持核心用力、背部挺直。







最有效的運動  
是持之以恆

