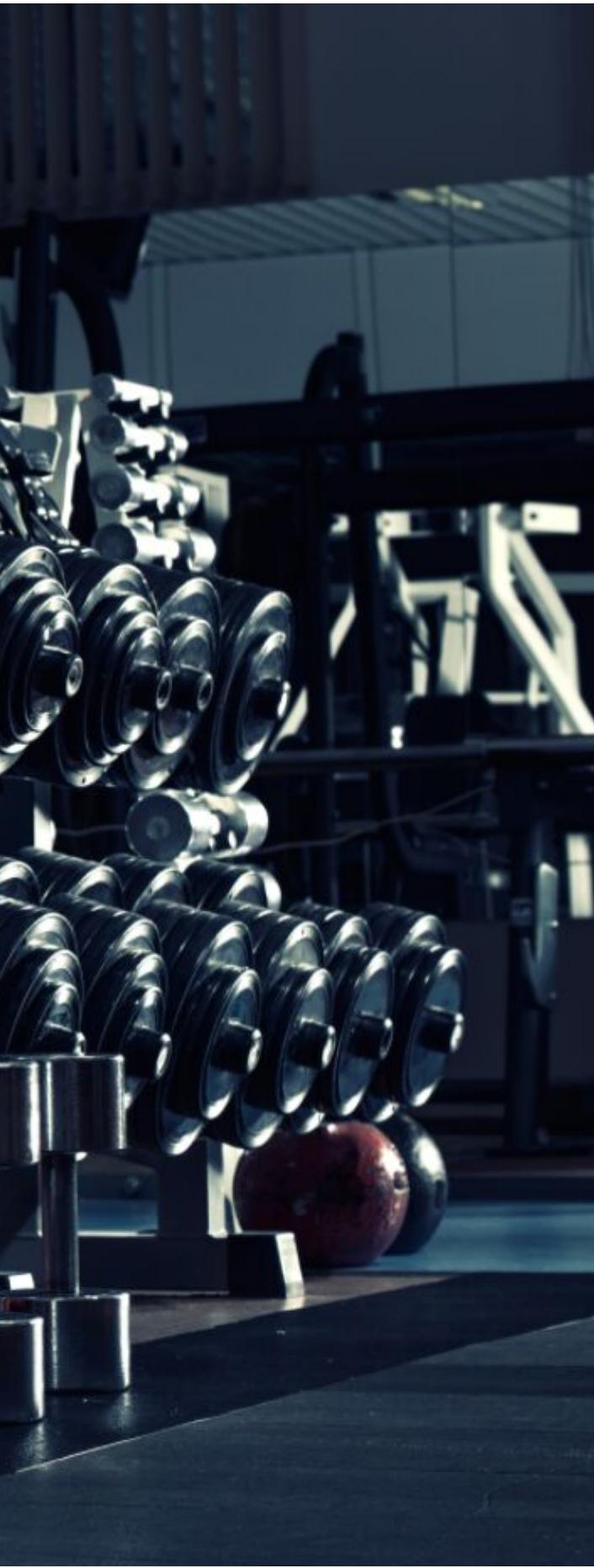


教官推薦

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 龍內收機**
- 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。

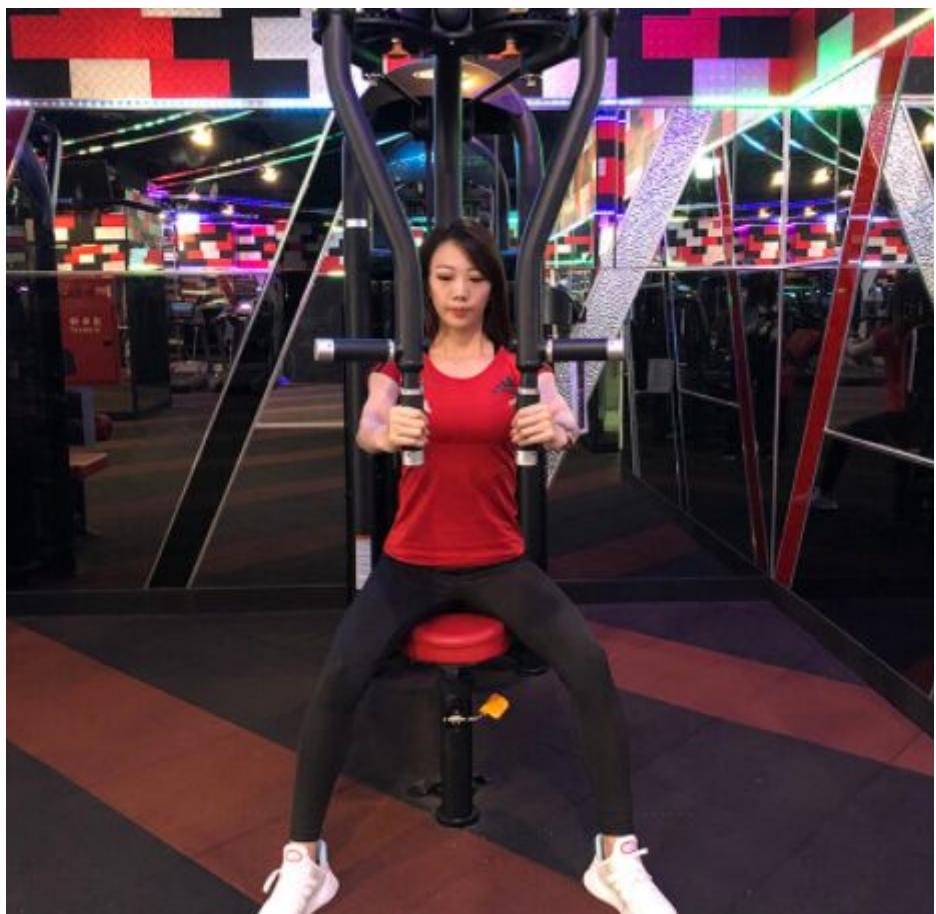
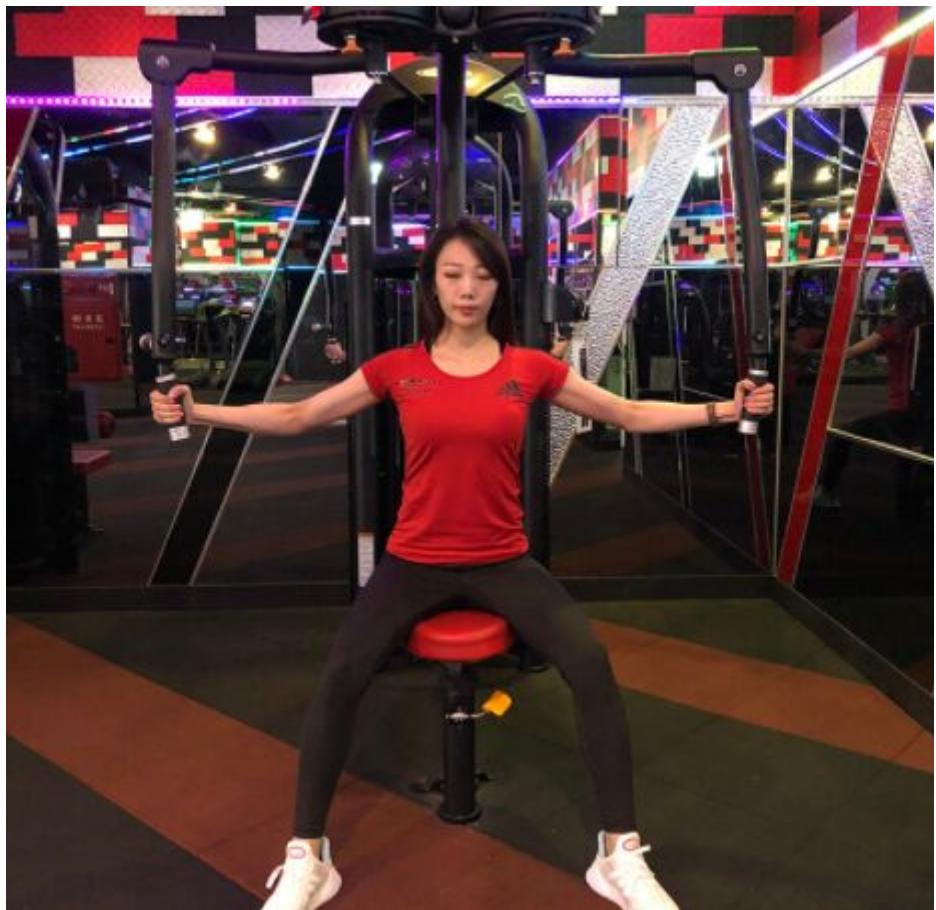
Step.4
吸氣時回到起始位置，
注意不要讓槓片碰到底，
持續保持肌肉的張力。

《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。



髓內收機

訓練部位：
髓內收肌群(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，核心同持保持穩定，
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。



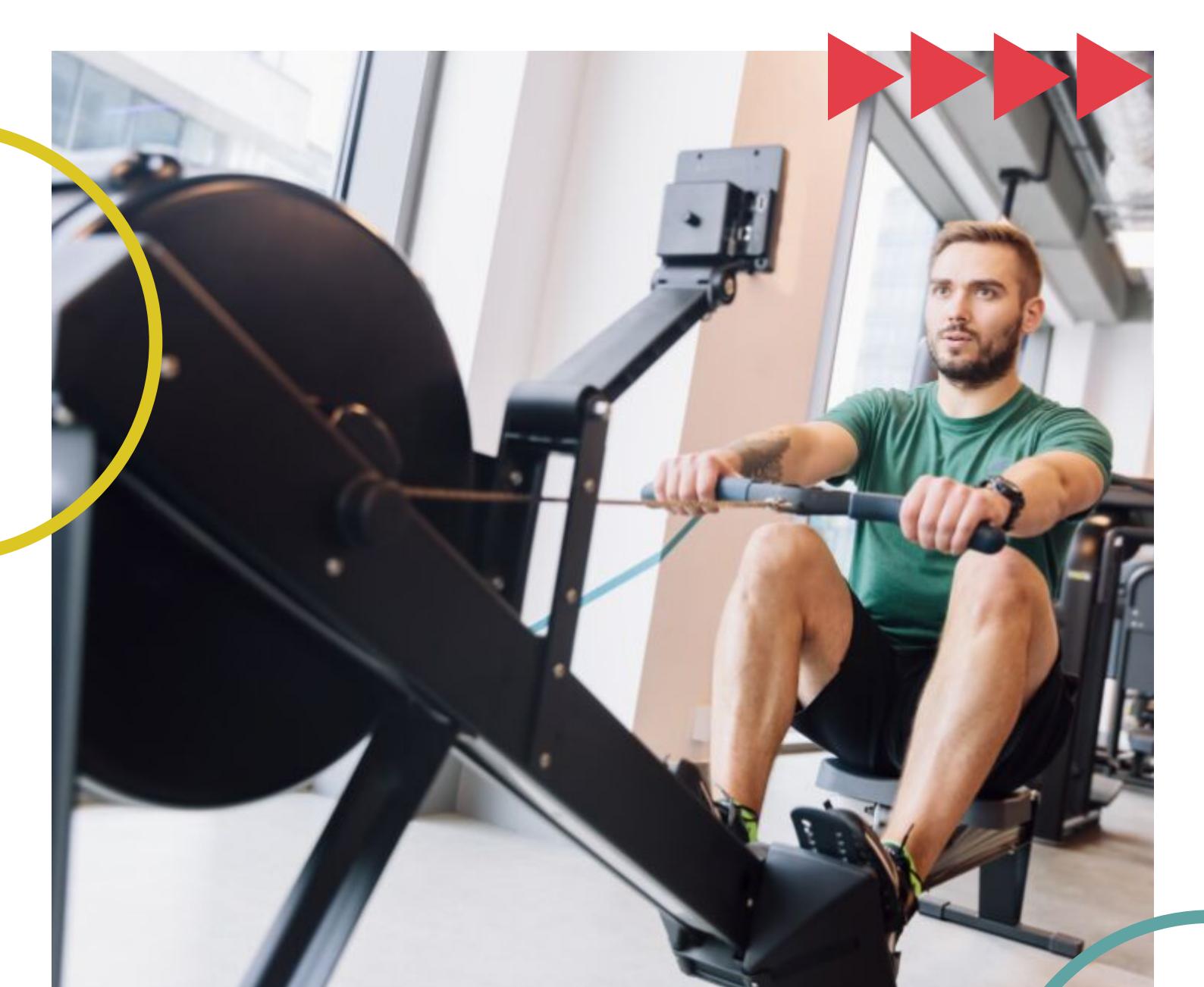
《組數》

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

