養和醫院物理治療師
劉焯霆

有技巧 避免受傷

臥推技巧要點

臥推只需要一支槓鈴即可進行。因此不少人日常健身時，也會選擇它作為訓練動作。但臥推需要一定的技巧，用力或動作不當會容易導致受傷。

養和醫院物理治療師劉焯霆說：「一般臥推時我們會平躺，然後手握着槓鈴放於胸前位置，手臂約成九十度，然後重複舉起和降下槓鈴。臥推時，雙手握着槓鈴的距離，應分別保持在肩部闊度的一點五至兩倍。此建議可令手肘屈曲程度減少，相對較容易發力，可減低受傷風險；而手肘屈曲角度過大或過小，同樣有機會導致受傷。」

部分專業運動員會將槓鈴下降至緊貼胸口，但劉焯霆建議一般人做臥推時，應降下槓鈴至跟椎骨保持一隻前臂的距離，這個做法相對較為安全。

▼臥推時槓鈴應放於胸前位置，手臂約成九十度。

仰臥推舉有助提升上肢力量，但受傷風險亦相對較高，必須注意安全。

臥推

仰臥推舉（Bench Press）是訓練肩手肌肉和胸肌的常見動作之一，有助提升上肢力量，更是熱門的健身方法。今期物理治療師指導正確的臥推動作、講解常見受傷原因、以及怎樣避免受傷。

撰文：文樂軒　設計：林彥博

上肢肌肉易受傷

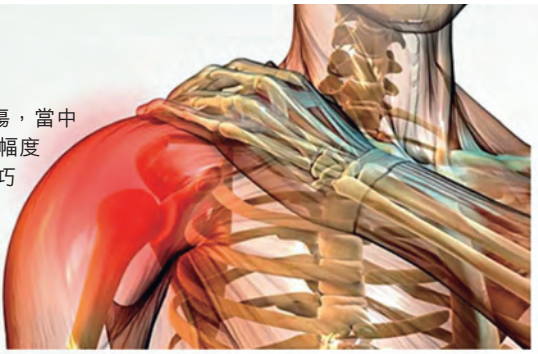
劉焯霆引述統計指出，專業運動員當中，有百分之十八至四十六的人曾因臥推而受傷，比深蹲（squat）和拉舉（deadlift）的受傷機率更高。

他說：「有三組肌肉較容易因為臥推而受傷，包括胸大肌、三頭肌和前三角肌。受傷主因是筋腱撕裂，亦包括因負重過度而令鎖骨裂開，甚至斷掉。部分人有肋骨拉傷、上肢受傷、以及有些情況會導致肩關節脫位（俗稱甩臼）和三頭肌筋腱炎。」

肌肉負荷過大

臥推的受傷包括急性創傷和慢性創傷，當中有四大常見的受傷因素：負荷過重、動作幅度過大、訓練過程中休息不足，以及舉重技巧不良。

劉焯霆指出：「臥推屬於負重訓練，容易造成肌肉負荷過大以致不適，因此很多人因過度用力而受傷。我們建議臥推訓練時，應以百分之六十至百分之八十的1RM的重量（1RM= 一次最大重複值），八至十二下為一組，每天最多做三至四組。而且每組動作之間應有最少一分鐘的休息時間，訓練後也應制定休息日，有助肌肉復原。」



▲進行臥推時負荷過重，有機會導致肩關節脫位。

重複受傷 影響關節感知

重複拉傷亦是臥推常見的受傷原因之一。若臥推期間感到肌肉不適，應立即停止。若不即時處理傷勢，繼續臥推，有機會造成更嚴重的肌肉傷害。

「此外，部分人士因關節感知能力不足，特別是曾經受傷者，他們的關節感知能力可能降低，臥推的受傷風險亦會相應提高。

若因臥推而受傷，重投此訓練時，應由較輕的槓鈴開始，並留意自己訓練後二十四小時內的患處反應，以判斷身體的適應能力，從而調整合適的槓鈴重量。」劉焯霆說。

▲受傷後重投臥推訓練，應由較輕的槓鈴開始。

◀若果不諳負重運動的技巧，應尋找專業人士指導。

▲佩戴護腕或可減少臥推時手腕負重而受傷的風險。

臥推重量 由淺入深

臥推的重量制定沒有明確指標，劉焯霆建議初學者應「由淺入深」，不應直接挑戰高負重的槓鈴，否則容易受傷。同時若果一般人不諳負重運動的技巧，應尋找專業人士指導，避免因錯誤的臥推動作而導致受傷。

他說：「若以健美為前提而選擇做臥推訓練，一般人可以選擇臥推的健身器械，所訓練的肌肉與一般臥推相同。因器械有支架及軌道輔助，不需要自己維持平衡，可避免因關節感知和穩定性不足而帶來的風險。」東

▲選擇槓鈴時應「由淺入深」，不宜直接挑戰高負重的槓鈴。