

消防員的初階健身教學

Simple Fitness Program for Firefighters

圖・文：臺北市消防局 楊士良

筆者在竹山受訓時才開始接觸健身，目前健身資歷約五年。消防人員多因為搬運患者導致腰部拉傷，所以擁有一個強壯的身軀對於消防員極為重要！假使某一天在搬運傷患的時候，因為大意姿勢不良，或患者體重過重導致受傷那就太遺憾了！

在長期健身時，身體大部分肌肉會變強壯，但值得一題的部分就是可藉此養成安全姿勢及肌肉慣性，在經年累月不斷重複各種簡單的最佳施力姿勢下，身體會逐漸記憶起來，所以可以降低身體受傷的機率。以下就是依照消防員出勤經常會使用的肌肉跟姿勢逐步圖文解說，提供讀者一個練習的參考。

上半身部分

一、阿諾肩推

肩推主要是鍛鍊肩膀的三角肌，對於抬重物也有幫助，而且對於視覺效果會好很多。阿諾肩推最大的特點是有加入旋轉的方向，所以可以更加多層次的訓練肩膀。動作要點如下：

1. 兩手各握一啞鈴，挺胸收腹，將啞鈴舉到肩部位置，掌心面對自己。
2. 然後就像一般啞鈴肩推的動作一樣向上舉，差異是要旋轉手腕，讓啞鈴舉到最高點時，掌心朝前。
3. 在最高點支一下，然後用相反的軌跡慢慢下放啞鈴。（切記只要是手部訓練，都要慢上慢下且不要晃動）

二、握推

握推顧名思義是使用手臂推開物體的動作，出勤時像破門時推開門或是船艇下水要推船時都會用到，而且男人胸肌厚實外觀看起來才有安全感。動作要點如下：

1. 躺在臥推椅上，將手握住槓鈴以及夾緊肩胛骨，腰部稍微拱起來，腳踩平在地面上。



圖 1、阿諾肩推

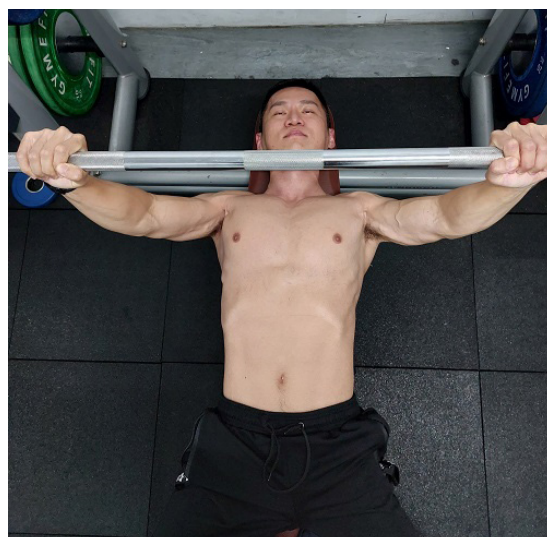


圖 2、握推

2. 選擇適合的握距，握住槓鈴且維持手腕的直立，手腕角度太大容易因重力而扭傷。手肘的角度約為 70 度，張開太寬肩膀容易受傷。

3. 深呼一口氣後，將槓鈴起槓，槓鈴移動時將手肘固定好。然後把槓鈴移動至胸部中間，再將槓鈴慢慢下放至靠近胸口。
4. 將槓鈴往上推，約從胸中線至肩膀處，維持軀幹及核心出力，上推到頂點時，再慢慢下放。

下半身部分

一、硬舉

硬舉是筆者認為消防勤務中最為重要的訓練之一，因為施力的動作就是我們抬擔架的動作，這是最容易造成下背拉傷的動作，所以平時就要加強鍛鍊。但因為這是個很有難度的動作，很容易受傷，所以初學者建議去找專業教練學習。

1. 準備動作腳掌約與肩同寬，槓鈴約放在腳掌正中的位置，蹲下去後將手握住槓鈴，這時切記身體軀幹要打直。
2. 開始出力後，槓鈴動作會有兩段行程。第一段是槓鈴從地面拉到膝蓋下方，用腳跟出力，同時上半身與屁股一起上升；第二段是拉到膝蓋上方之後把屁股往前推，槓鈴就會自然被推到最高點。

二、槓鈴深蹲

深蹲相對於硬舉，是比較著重於大腿前半部的肌群，也就是在出高樓火警的高樓佈線時，如果深蹲練的好，大腿肌肉強壯，就會相對的使負重爬梯的能力大大增加，所以也要多加練習。動作要點如下：

1. 抬頭挺胸，雙腳打開與髖關節同寬。
2. 重心位於腳後跟，將臀部慢慢地往後坐。
3. 深蹲的完成位置大腿平行地面。
4. 下去時吸氣、站起時吐氣。

軀幹核心部分

懸吊式捲腹

早期的仰臥起坐現今已經比較少人推薦了，因為並不是仰臥起坐本身的動作不好，而是很多新手在做仰臥起坐時不能把握住腹直肌的施力方式，而用腰椎與髖部的交疊來使腹部彎曲。這樣雖然也有鍛鍊到腹部，但效果沒有達到最好，而且長期這樣會損傷腰部。動作要點是手臂不要出力，屈膝抬腿慢上慢下對抗引力，要注意不是把腳抬得越高越好，這樣只是單純在用大腿施力而已，我們要想像抬高的是屁股！而不是大腿或是膝蓋！

透過訓練上述的動作加強各部位之肌群強度，可以減少消防人員因勤務執行時造成的運動傷害，如有操作時身體不適之狀況，就須立即停止，並尋求專業人員協助輔導以避免姿勢不良而造成傷害。



圖 3、硬舉



圖 4、槓鈴深蹲

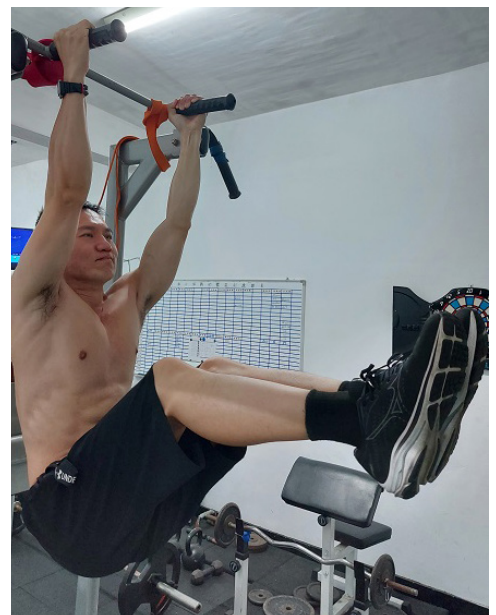


圖 5、懸吊式捲腹