



阻力訓練與其相關參數對臥推肌力表現之影響

1073036胡立承

表1 阻力訓練及相關參數對臥推肌力表現影響結果整理表

| 作者 | 參數 | 組別 | 臥推肌力表現 | |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------|--------|----|
| | | | 組內 | 組間 |
| Colquhoun等 (2018) | 頻率 | 傳統阻力訓練組(每週3次) | ↑* | NS |
| | | 高頻率阻力訓練組(每週6次) | ↑* | |
| Yue等 (2018) | | LV-HF | ↑** | NS |
| | | HV-LF | ↑** | |
| Schoenfeld等 (2015) | 強度 | LL組(約30-50% 1RM) | ↑ | NS |
| | | HL組(約70-80% 1RM)) | ↑** | |
| Androulakis-Korakakis等 (2018) | | MAX組(RPE9-9.5) | ↓5.5公斤 | NA |
| | | PER組(70%1RM到93%1RM) | ↑2.5公斤 | |
| Schoenfeld等 (2016) | 組間 休息時間 | 1分鐘(Short) | ↑* | * |
| | | 3分鐘(Long) | ↑* | |
| Prestes等 (2019) | | 休息暫停組(RP) | ↑ | NS |
| | | 傳統反覆訓練組(MS) | ↑ | |
| Zourdos等 (2016) | 週期化訓練 順序及 強度監控 方式 | 傳統週期組(HSP) | ↑ | * |
| | | 改良週期組(HPS) | ↑* | |
| Helms等 (2018) | | 1RM組 | ↑ | NS |
| | | RPE組 | ↑ | |
| Dos Santos等 (2020) | 握距 | BAD (42.83cm) | NA | # |
| | | 1.3 BAD (55.68cm) | | |
| | | 1.5 BAD (63.20cm) | | |
| Gomo與Tillaar (2016) | | 81 cm | | # |
| | | 寬握 | NA | |
| | | 中握 窄握 | | |

LV-HF=低容量高頻率；HV-LF=高容量低頻率；低強度組(Low Load, LL)；高強度組(High Load, HL)；MAX組(RPE9-9.5)單組單次反覆；PER組(70%1RM到93%1RM)多組多次反覆；休息暫停組(Rest Pause, RP)；傳統反覆訓練組(Traditional Multiple Set, MS)；雙肩距(Biacromial Distance, BAD)；傳統週期組(Hypertrophy Strength Power, HSP)和改良週期組(Hypertrophy Power Strength, HPS)；NA=無資料；NS=無顯著差異；a=組內比較；b=組間比較；↑=進步；↓=退步；#：較大的力量表現；p值之達顯著使用*表示，*p<0.05、**p<0.01、***p<0.001

緒論

臥推經常被認為是肌肥大與肌力的指標，對於全身性肌肉的發展有不可忽視的效果，因此，它也被認定為一個人強壯的標準。本文獻根據上述的背景，加上筆者對健力運動的熱情，選擇以臥推項目為研究主題，嘗試收集國外健力運動中臥推表現或單獨以臥推為研究主題之相關文獻。

提升肌力表現之機轉及阻力訓練參數

肌力指肌肉對抗某種阻力時所發出的力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量，而肌力上升的兩大要素分別為長期性肌肥大(Chronic Hypertrophy)和神經的控制。訓練參數指透過頻率、強度、組間休息時間、訓練順序及強度監控和握距去進一步探討。

結論與建議

1. 頻率:在有限時間，若符合相同訓練總量，即使較少的訓練天數，仍可達成相似的肌力進步。
2. 強度:若針對肌力表現，保持70%1RM以上的高強度訓練是必要的
3. 組間休息時間:使用休息暫停法做訓練可有效提升肌力表現，但須特別注意安全考量。
4. 週期化訓練順序及強度監控:使用週期訓練的人，可以使用HPS訓練，對肌力的表現可能會有更大的突破。在強度監控中，則可使用1RM百分比搭配保留反覆運動自覺強度(Repetition in Reserves Rating of Perceived Exertion, RIR RPE)計算，可以有不同的參考依據。
5. 握距:採用受試者內的橫斷性研究，一開始使用1.5BAD的握距，會是一個好的基準，之後再根據個體差異進行調整。

研究限制

本篇論文所收集的文獻數量有限，故在文內各項訓練參數及相關因素探討結果很難形成完整結論。