

標題：跳舞腿變粗？關鍵在肌肉控制力

文／社團法人臺灣物理治療學會／張靜慧



曉晴（化名）習舞多年，是舞蹈班學生，明明努力練習並嚴格控制飲食，卻沒有達到自己理想的纖細身材，總是覺得大小腿粗壯，連腰也粗。看著鏡中的自己，實在深感挫折，不知問題出在哪裡。

另一困擾是，她跳舞時感覺很緊繃、費力，無法輕盈跳起、落地，舞蹈表現遭遇瓶頸，難有進步；她同時又有脊椎側彎，穿起露背的舞衣，背部明顯不對稱，老師建議她求助物理治療師。

學會控制肌肉，舞姿輕盈、纖細體態不是夢

「其實曉晴並不胖，但是肌肉體態偏粗壯。使用肌肉的方式，會影響舞蹈或運動的表現，也會影響身體的線條、體型，」物理治療師湯士萱說。

她教曉晴改變用力的方式，比如做腹部訓練時肚臍內收，啟動深層的穩定肌（腹斜肌），而不要過度使用表層肌肉（腹直肌），腰就不會看起來很粗或是腹部圓滾滾，旋轉的穩定也大幅提升；或者練習芭蕾舞腳背下壓的動作時，練習放鬆小腿表層的大肌肉、啟動深層的穩定肌，不要那麼緊繃、用力，保持阿基里斯腱的彈性，改善腿部的線條與腳踝的控制能力；在做芭蕾舞髖外旋時，練習使用深層的臀部肌肉與大腿內收肌，而非一味地用力地夾屁股。「改善對肌肉的控

制力，動作就會顯得輕盈，跳起舞不會那麼累、不易受傷，線條也更好看。」

而脊椎側彎的問題，她協助曉晴在訓練時特別注意脊椎是否呈一直線、前後的曲度是否理想，並教導曉晴學會控制脊椎，慢慢改善跳舞時不對稱的狀態。

曉晴的努力沒有白費。2、3 個月後，她跳起舞逐漸輕盈、輕鬆，線條從粗壯變成修長，背部不再不對稱，她又可以開心地跳舞了。



芭蕾舞動作做不到，問題不只在柔軟度

學會控制肌肉用力的方式，不只對舞者重要，對一般人的運動表現與預防傷害也大有助益。

晨芳（化名）是上班族，出社會後開始接觸成人芭蕾，終於有機會一圓小時候的芭蕾舞夢。但舉腿時，始終無法抬到理想的高度；大跳時，角度也不盡理想。她覺得是因為太晚才開始拉筋劈腿，所以希望透過改善柔軟度，進而改善舞蹈表現。

近年許多成年女性學芭蕾舞，希望雕塑線條，但常抱怨「腿抬不高也劈不開」，覺得是不是因為柔軟度不夠、筋拉不開？「這些其實也跟肌肉的控制能力有關，」湯士萱說。

她幫晨芳把腿抬到 90 度，但當她鬆手，晨芳卻無法自己停在 90 度，只能抬到 45 度。「這表示其實不光是柔軟度的問題，關鍵在肌肉的控制能力，一味拉筋並不能解決問題。過度拉筋，卻沒有同步訓練肌肉控制能力，反而容易受傷。改善訓練肌肉收縮、協調的能力，舞蹈或運動的表現才會變好，」她運用物理治療專業的知識，結合自身舞蹈經驗，分析學生舞蹈、運動表現不如預期的原因，協助她們改善肌肉協調的能力、加強深層穩定肌的收縮能力、增加表

層大肌肉的延展性與高負荷下的爆發力，練習一段時間後，學生不但跳舞時動作更靈活、輕鬆，線條也變得修長、漂亮，也不容易受傷。



嘗試不同運動，健康又健美

根據 CMS-Kinetic Control 物理治療專業理論，人體的肌肉可分為 3 類：

- 1、單關節滑動控制肌肉：**是最深層的肌肉，做任何動作時都會啟動，幫助穩定關節，避免關節滑動過多。
- 2、單關節穩定肌肉：**做低負荷活動（如站立、坐著、走路、吃飯等）時主要使用的肌肉。穩定肌肉的功能愈好，跳舞時愈不容易累，輕鬆、省能、表現好、穩定度佳，且線條較不會變粗壯。
- 3、跨多關節的動作肌肉：**最表層的肌肉，擅長快速、強力的動作，如跳躍、扛重物、用力丟東西，高負荷下需與穩定肌肉合作完成動作。跳舞時如果過度使用表層動作肌肉，會比較容易累，線條易粗壯、肥大。

湯士萱解釋，運動的種類不同，訓練方式及主要用到的肌肉也不同，都會影響線條、體型。比如重訓者與舞者的體型不一樣；跑步者與游泳者的體型也不同。若以健康為目的，不妨多嘗試不同種類的運動，藉多元的動作讓各肌肉都有機會動到；若想讓體態更壯碩健美或是更修長，可試著改變使用肌肉或訓練的方式，達到想要的效果。



湯士萱 物理治療師

現職

康卓健康 Optimal Control Wellness Center 創辦人/動作健康顧問

英國 Comera Movement Science(CMS) 國際教育機構亞洲分部負責人

英國 CMS - Kinetic Control(KC) 物理治療專業課程國際講師

學歷

國立陽明大學物理治療暨輔助科技學系 學士

專長

動作健康與訓練、肌肉骨骼健康與疼痛預防、舞者/運動員動作訓練、
GYROKINESIS®、Pilates

經歷

前 誠星物理治療所 物理治療師

前 許醫師復健科診所 物理治療師