

## 了解什麼是核心肌群

(來源:運動筆記)

核心肌群指的是腰、腹、下背等體幹內部的肌群。依照分布來看，可分為背部脊椎週邊的多裂肌、豎脊肌，腰部的腰方肌，與臀部的臀屈肌等，腹部的核心肌群則有腹橫肌、腹內斜肌、腹外斜肌、腹直肌，與連接腰椎和骨盆的髂腰肌等。

除了以部位來分，核心肌群也分為淺層與深層兩種，前述提到的腹橫肌和多裂肌屬於深層核心肌群，這兩個肌群與脊椎相連，能維持脊椎的穩定，屬於穩定體幹功能的肌群；而腹內斜肌、腹外斜肌、腹直肌、腰方肌、臀屈肌等則屬於淺層的核心肌群，讓我們能穩定協調地進行前彎、後仰、扭轉等動作。

核心肌群除了能支持身體、讓我們更穩定流暢地運動之外，在日常生活中核心肌群也扮演非常重要的角色，讓我們的姿勢端正，避免彎腰駝背，引發骨骼、肌肉、或體幹的不正常壓力和痠痛不適，所以即使沒有運動的人，也應該要好好的鍛鍊核心肌群；強大的核心肌群，能讓我們達到最好的運動效率，更重要的是，可以讓我們遠離運動傷害。