

# 健身室使用者 簡介課程

# 體適能

SAO PE UNIT

體適能是指除了應付日常工作之餘，身體不但不會感到過度疲倦，而且還有餘力去享受休閒及應付突發事情的能力。

體適能又可分為與健康較有關連的「健康體適能」及與運動較為密切的「運動體適能」。

# 健康體適能

SAO PE UNIT

- 心肺功能
- 肌力
- 肌耐力
- 身體肥瘦的組合
- 關節柔軟度

目的是建立良好生活品質及保持健康的身體。

# 運動體適能

SAO PE UNIT

- 速度
- 爆發力
- 敏捷性
- 平衡性
- 協調性

# 運動種類

SAO PE UNIT

- 伸展訓練
- 帶氧運動
- 重量訓練

# 運動處方(FITT)

SAO PE UNIT

- Frequency : 每周次數
- Intensity : 阻力/次數
- Type of Exercise : 運動/訓練項目
- Time : 次數/頻率/時間

# FITT (1)

SAO PE UNIT

健康正常的人，可利用以下的公式來增強本身的體適能：

F = Frequency 頻率	每星期 3 至 5 次（隔天進行）。
I = Intensity 強度	約最高心率的 60-85%，這通常相當於剛開始出汗或呼吸加深的地步，但又未至到呼吸困難及出現心口痛等情況。 最高心率的計算是 220 一年齡，量度方法是運動停止後立刻量度脈搏

# FITT (2)

SAO PE UNIT

<p>T = Type 性質</p>	<p>大肌肉有氧運動如：跑步、游泳、踏自行車、跳健康舞、打壁球等，項目的選擇可按個人喜好及實際場地與設備而定。</p>
<p>T = Time 時間</p>	<p>每次連續 15 至 60 分鐘，活動之前</p>



# SAO PE UNIT



# SAO PE UNIT



# 重量訓練的意義

SAO PE UNIT

- 重量訓練(weight training)又稱阻力訓練(resistance training)
- 以外加之重量如器械或個人體重為主要「重量」負荷工具以增強肌肉力量為主要訓練目標的體能訓練方式

# 肌力與肌耐力 (肌肉適能) SAO PE UNIT

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

肌耐力：指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆次數

# 肌肉適能的重要性

SAO PE UNIT

1. 使肌肉變的更結實有張力。
2. 維持勻稱的身材，防止肌肉萎縮。
3. 肌肉關節有較好的保護，避免運動傷害。
4. 有助平衡避免跌倒。
5. 腹肌與背肌佳者可減少下背疼痛與預防脊椎毛病。
6. 有助於提昇身體運動能力。

# 肌肉適能的重要性

SAO PE UNIT

1. 保護骨質密度，減少骨質疏鬆症的危險。
2. 肌肉多可提升休息時基礎代謝率(1磅肌肉↑，每天約增加35大卡需要)。
3. 增進自信與心理健康。

# 重量訓練原則

SAO PE UNIT

- 超負荷
- 用進廢退
- 休息
- 獨特性
- 由大肌肉至小肌肉
- 動作速度
- 保持呼吸
- 全幅度動作
- 肌肉均衡發展

# 什麼是RM呢？

- RM: Repetition of Maximum的簡稱  
即maximal repetition (最大反覆)  
延伸為最多能反覆幾下之意(3RM重於5RM)
- 美國運動醫學會建議一般人訓練的重量為  
8~12RM的重量



# 反覆次數與訓練強度的關係

反覆	強度	反覆	強度	反覆	強度
1	100%	8	80%	15	60%
2	95%	10	75%	17	55%
4	90%	12	70%	20	50%
6	85%	14	65%		

# 訓練目標與RM的關係

SAO PE UNIT

反覆次數	效果
1-3 RM	肌力
3-6 RM	
8-12 RM	爆發力
12-15 RM	
20-30 RM	肌耐力
40 RM	耐力

# 重量訓練計劃範例 (1)

SAO PE UNIT

編號	項目	主要肌群	重量 (RM)	反覆數 (次)	組數 (組)	休息時間 (秒)	每週次數
01	推胸	胸肌群	75%RM	8~12	3~5	90~120	2~3
02	闊背下拉	闊背肌群	75%RM	8~12	3~5	90~120	2~3
03	腳撐	股四頭肌	75%RM	8~12	3~5	90~120	2~3
04	舉腫	小腿肌群	75%RM	8~12	3~5	90~120	2~3

# 重量訓練計劃範例 (2)

SAO PE UNIT

編號	項目	主要肌群	重量 (RM)	反覆數 (次)	組數 (組)	休息時間 (秒)	每週次數
06	手臂彎舉	肱二頭肌	75%RM	8~12	3~5	90~120	2~3
07	手臂伸舉	肱三頭肌	75%RM	8~12	3~5	90~120	2~3
08	仰臥起坐	腹部肌群	身體重量	20~30	3~5	90~120	2~3
09	推肩	膊頭肌群	75%RM	8~12	3~5	90~120	2~3

# 重量訓練注意事項

SAO PE UNIT

- 運動服裝裝備要齊全。
- 熱身伸展收操不能省。
- 隨身攜帶毛巾不留汗在器材上。
- 彼此保持距離以策安全。
- 勿製造太大器械碰撞聲。
- 運動完後，物歸原位。

# 重量訓練室注意事項

SAO PE UNIT

- 勿大聲喧嘩或坐器械上休息閒聊。
- 勿單獨從事重量訓練。
- 使用適當的呼吸技巧,用力時吐氣,放鬆時吸氣,不可閉氣來舉重。
- 若感到身體不舒服,請停止練習,勿勉強自己。
- 不需羨慕他人所能舉的重量,依照自己的訓練計畫來進行即可。

# SAO PE UNIT



黃色可調校

## SAO PE UNIT

黃色可調校





身心健康  
人人快樂