

運動處方開立原則

步驟及應用

中央大學 體育室

姚承義

93年3月18日



健康體能五大要素

- 肌肉適能

- 肌耐力
- 肌力/動力



- 體重控制

- 心肺適能

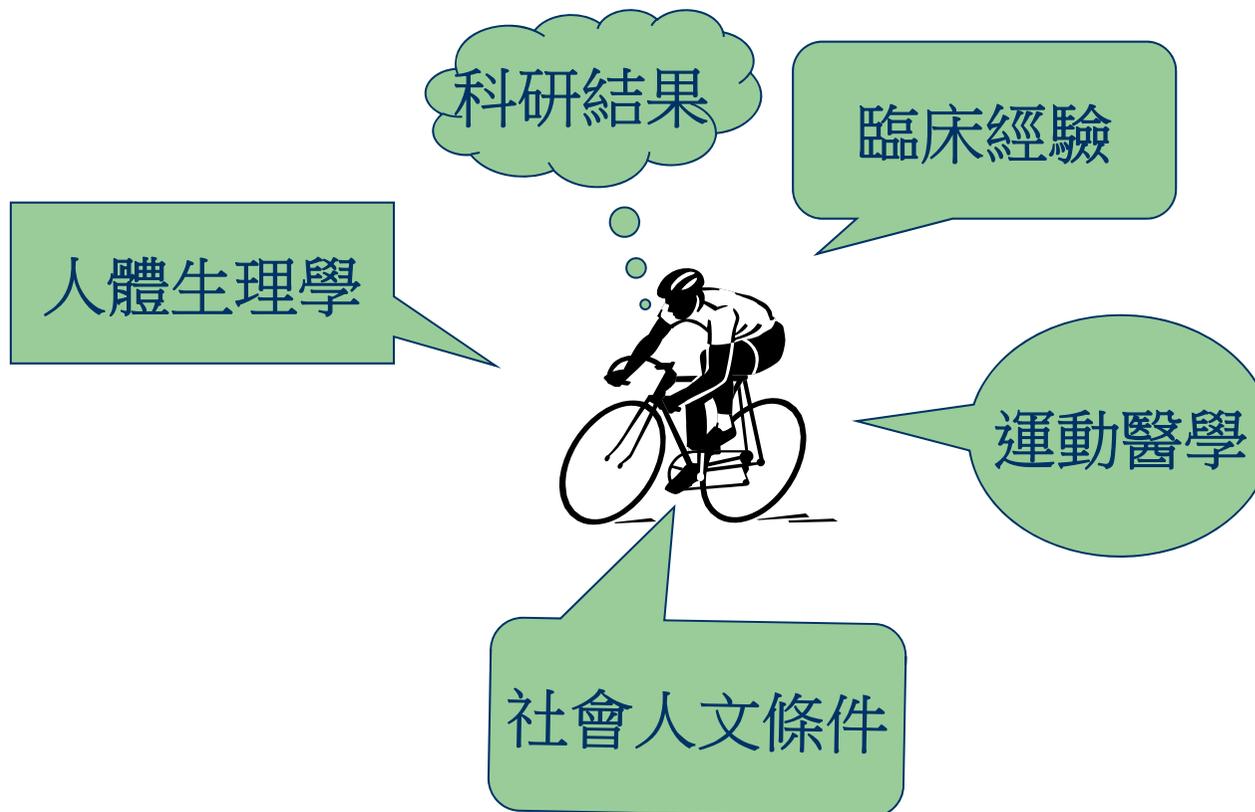
- 柔軟度

評估的重要性

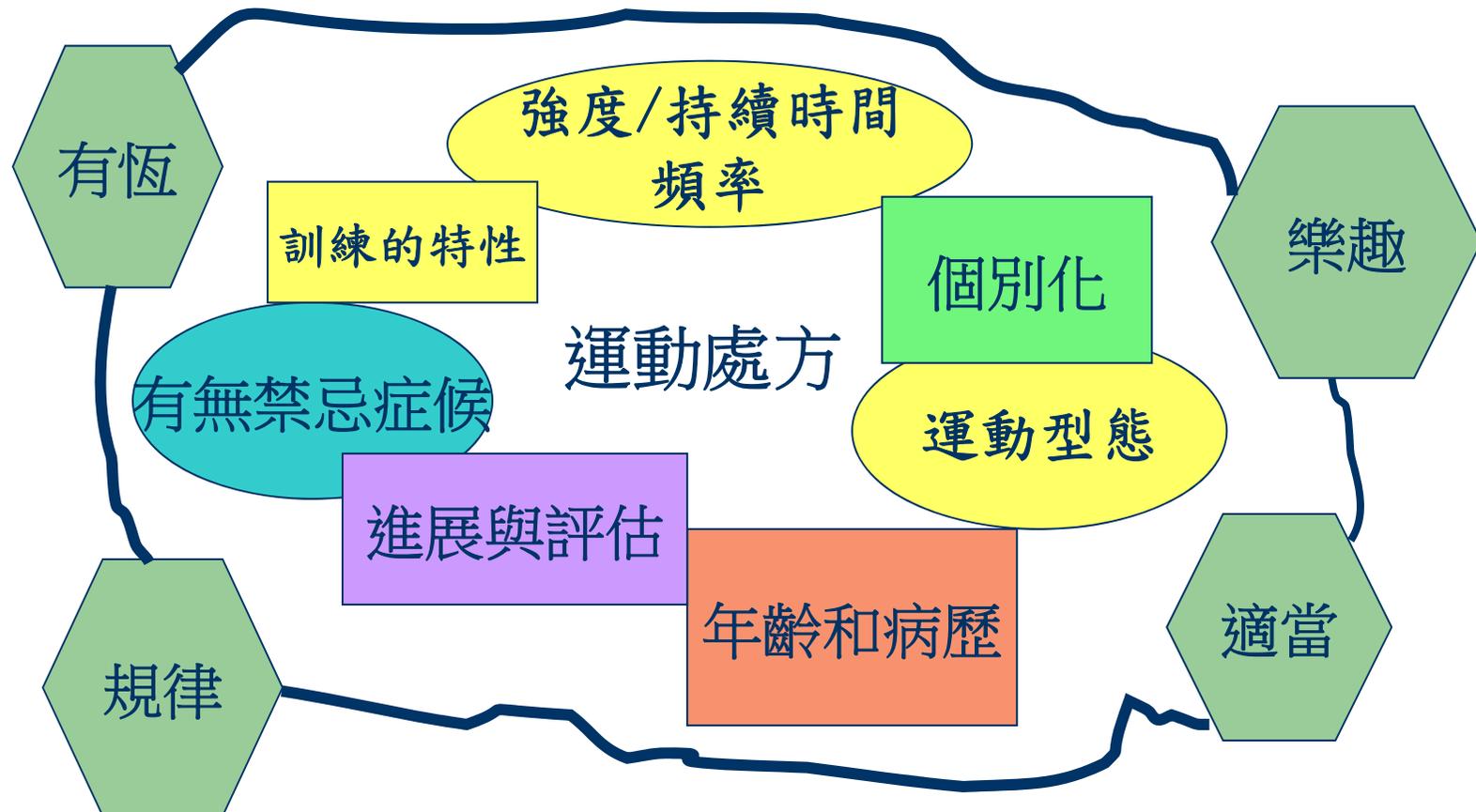
- 擬定運動處方之依據
- 檢查生理機能改善否
- 心理之激勵作用



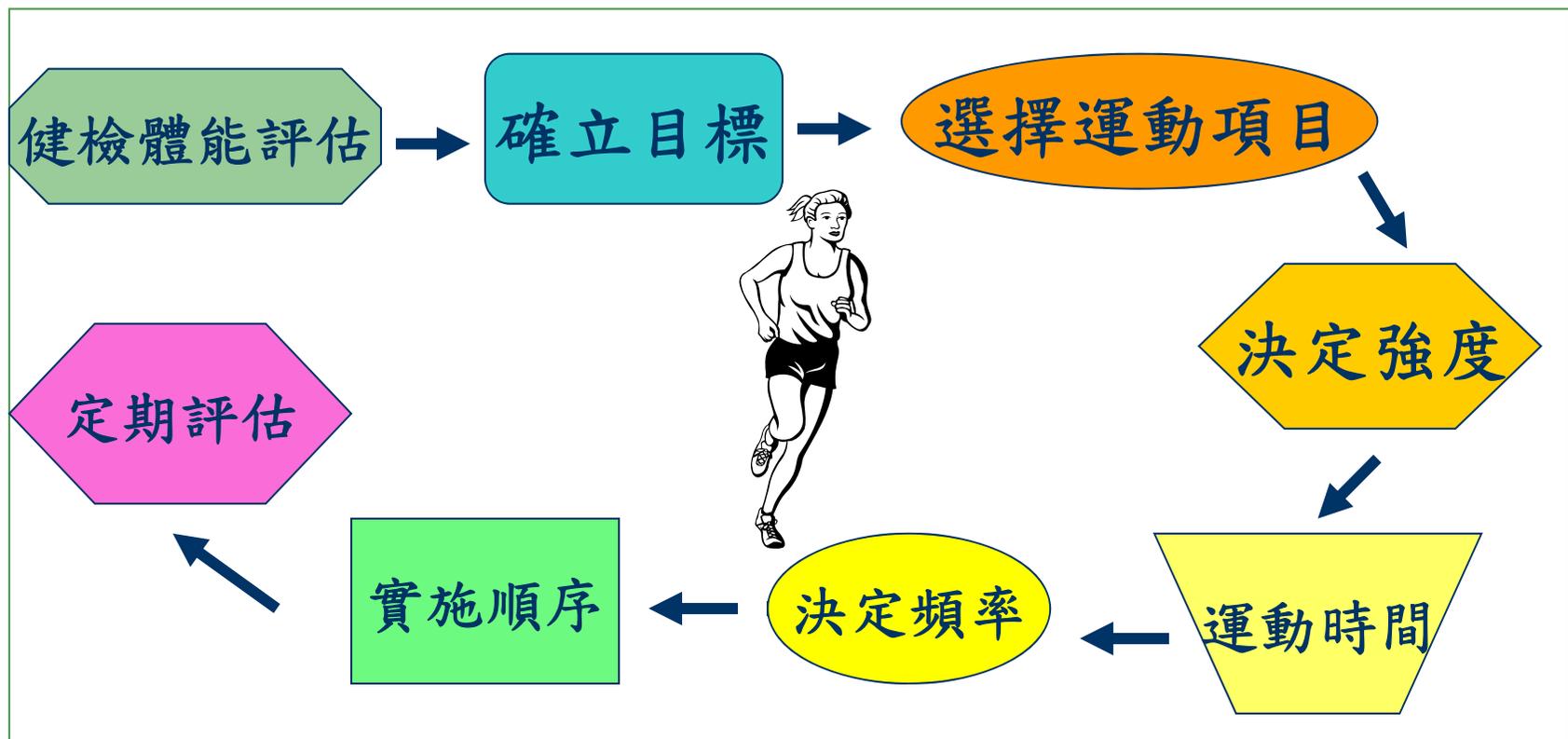
理論基礎 — 運動處方



要素與原則—運動處方



八大步驟 — 運動處方



特殊族群的修正



- 對象：肥胖/高齡/高血壓/孕婦...
- 方式：
 - 考量族群生理特徵
 - 強度降低 (40-60%MHR ; 40-50%VO₂max)
 - 短暫持續時間 (6min*5)
 - 過程即時監控
- 效果可累積

減重的運動處方 — 有氧運動

- 目的：減重並更積極提昇心肺耐力與肌耐力
- 處方：
 - 強度：60%MHR率；50%VO₂max；5-9卡/分
 - 持續時間：每次至少30~60分鐘
 - 運動頻率：每週至少3次至5次（300大卡/次）
 - 運動型態：大/多肌群/全身性
 - 快走、慢走、游泳、登山、腳踏車
- ❖ 進展與評估：1~3個月重新調整

代結語



- 健康胖子v.s.不健康瘦子
- 消極維持體重v.s.積極追求健康！
- 美麗源於自信！



感謝聆聽 · 敬請指教