

## 體雕 ~ 抗阻力運動 ( 王 )

### 一、 目的：

- (一) 基本素質評估 ~ 我有多好？！
- (二) 操作之訓練強度設定 ~ 有效的訓練區間/最低訓練閾值

### 二、 未來目標：

- (一) 鍛鍊出緊實、有彈性的肌肉及修長線條為主。
- (二) 不以周徑體圍變粗壯為要。

體能素質	心肺耐力	肌力	
		最大肌力/爆發力/速度	肌耐力
訓練方式 (處方)	a. 耐力跑 b. 長間歇	a. 重量 ( 抗阻力 ) 訓練 b. 短間歇訓練(乳酸/乏氧)訓練	重量訓練
	a. 持續跑 30 分鐘 b. 跑 5-7 分 ( 70%MHR ); 動態恢復 : 10 分 ( 50% ) c. 操作 : 2 組。走路為主	a. 重量訓練(見下表) b. 跑 : 1-2 分 ( 75%MHR ) 動態恢復 : 7 分 ( 65% ) c. 操作 : 2 組。慢跑為主。	重量訓練 (見下表)
訓練比例	<b>65%</b>	<b>10%</b>	<b>25%</b>

註：柔軟度之維持已有瑜珈~夠了！

表一 體能評估登錄表

作用肌群		動作/器械	評估值	訓練量	
			最大肌力 最大反覆次數/分	最大肌力 (強度：85-90-110%) (次數：10-6-3)	肌耐力 (強度：50-65%) (次數：20-15)
上肢	二頭肌	啞鈴	磅		
	三角肌	類蝴蝶機	公斤		
	上肢整體	下拉機	公斤		
下肢	股四頭肌	腿部伸展機	公斤		
	內側肌	股內側機	公斤		
	外側肌	股外側機	公斤		
軀幹	胸大肌	蝴蝶機	公斤		
	背肌	背拉機	公斤		
	腹肌(60秒)	仰臥起坐	次		
	腹肌	屈腹機	公斤		

註：心肺以騎車、游泳、慢跑及郊山健行。

## 一、 訓練處方設計及代替操作 ( 地形地物利用 )

**表二 訓練處方及代替式操作說明**

作用肌群		動作/器械	代替式操作	處方設計原則及範例
<b>上肢 (A)</b>	二頭肌	肱肌訓練機	伏地挺身、啞鈴、內胎彈帶、水阻力、攀登、爬樹	<b>原則：</b> a. 循序漸進，由輕而重。 b. 局部不相互干擾。 c. 超負載原則。 d. 特殊特定原則。
	三角肌	類蝴蝶機		
	上肢整體力量	引體向上		
	運動表現	壘球擲遠		
<b>下肢 (B)</b>	股四頭肌	腿部伸展機	主要：跳繩、跳階梯  次要：腳踏車、跑步、登山	<b>範例：</b> 發展最大肌力為主 a. 熱身 15 分鐘(跑 5 分，伸展操 10)。 c. 選 A、B 及 C 各一個部位為一群組；以最大肌力之 90% 各操作 6 回；如此反復三次結束；再取另一不同部位之群組。 d. 不同動作間不休息，每一組群間以聯合動作緩和。 e. 若發展肌耐力為主，則調整強度負荷與操作次數。
	內側肌	股內側機		
	外側肌	股外側機		
	腓腸/比目魚肌	小腿訓練機		
	踝關節			
	下肢整體力量	綜合機		
運動表現	立定跳遠			
<b>軀幹 (C)</b>	胸大肌	蝴蝶機	伏地挺身、啞鈴、內胎彈帶	
	背肌	背拉機	俯臥弓身	
	腹肌 (60 秒)	仰臥起坐	隨時隨地可做 (八節操)	
<b>心肺</b>	心肺耐力	跑步	腳踏車、游泳、登山及跳繩	

## 二、 體能疲勞之自覺及休養自療

運動性疲勞是運動訓練的必然現象，得適時適度得到舒緩，否則會影響訓練的持續性及效果。可能造成疲勞的原因，計有中樞疲勞、神經肌肉傳輸疲乏、能量代謝、內分泌調整、免疫系統及自由基的影響等。

### (一) 疲勞自覺指標

1. 心跳數：晨脈較一般超過 5 次，應合理懷疑生病或過度疲勞。
2. 體重：快速或持續減輕；盥洗後體重為準。
3. 生化指標：血紅素、血尿素、尿酸、乳酸、肌酸肌酶等。

### (二) 常用的恢復手段措施：

1. 自然療法：睡眠、伸展操。
2. 營養療法：補充維生素(E 及 C)、電解質、水及食物。
3. 反射療法：針灸、指壓。

4. 物理療法：按摩、熱療（熱水浴、三溫暖、溫泉）、冷療等。



5. 心理療法：漸進肌肉放鬆、冥想、靜坐、音樂等。

### 三、 訓練自我監控登錄

表三 自我鍛鍊監控記錄表

週別	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日
第一週 月 日							例： 路跑 10km 操舟 2 小時 努力率 90%
第二週 月 日							
第三週 月 日							
第四週 月 日							調整
第五週 月 日							
第六週 月 日							
第七週 月 日							
第八週 月 日							
第九週 月 日							


- \* 當技術窮末，體力要發揮，體力沒了，毅力要盡出，如果連精神力都沒了，至少態度上仍要頑抗 ~ 這不僅是體能的訓練，也是人性與韌性的修煉！
- \* 習慣沒有建立前，訓練總是要維持，可以或忘，但不能逃避！所以要建立：『每天均維持做運動』狀態的觀念與做法；