

主要肌肉群 的 肌力訓練動作



黃璿靜

肌肉訓練的方式 M

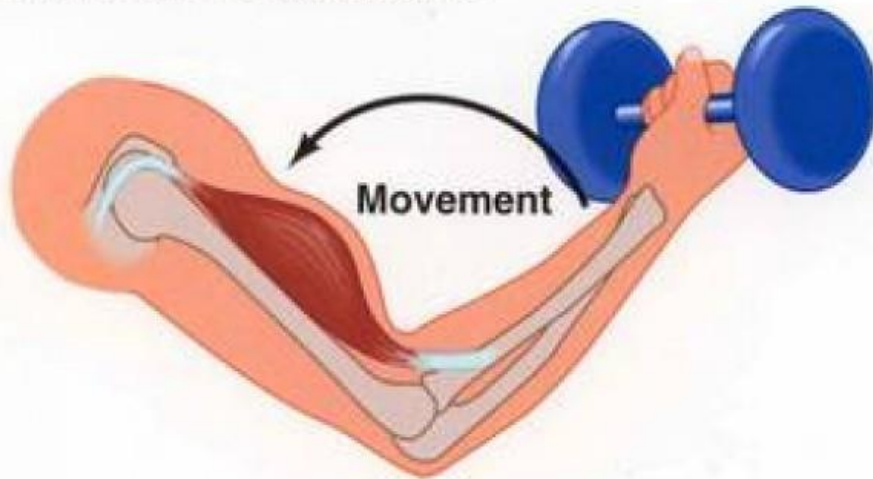
等長訓練
等張訓練
等速訓練

等長訓練

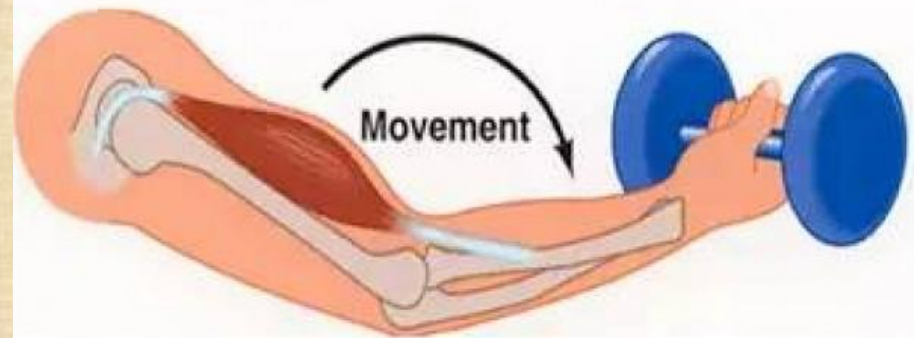


等張訓練

Concentric contraction



Eccentric contraction



等張訓練



等速訓練



主要肌肉群

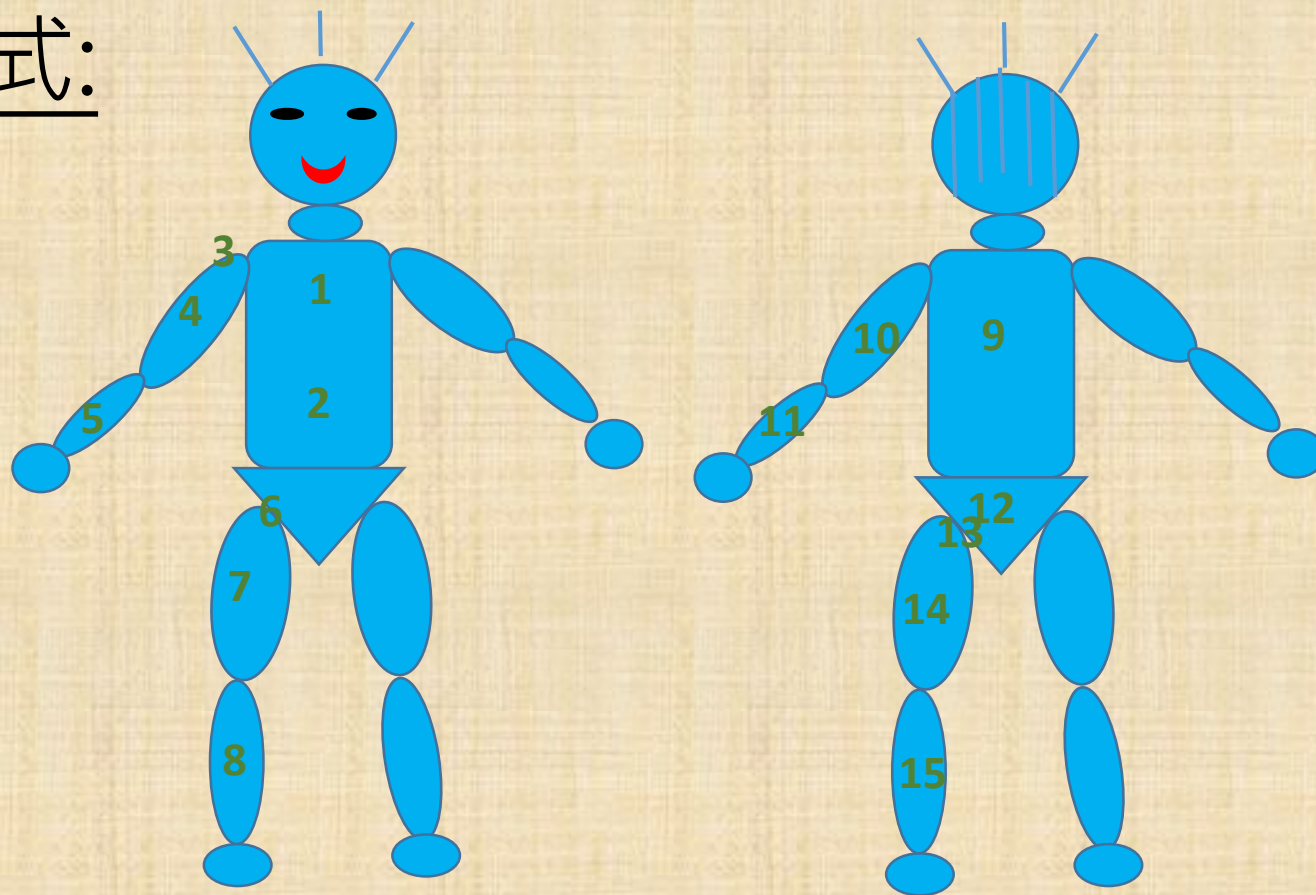


主要肌肉群



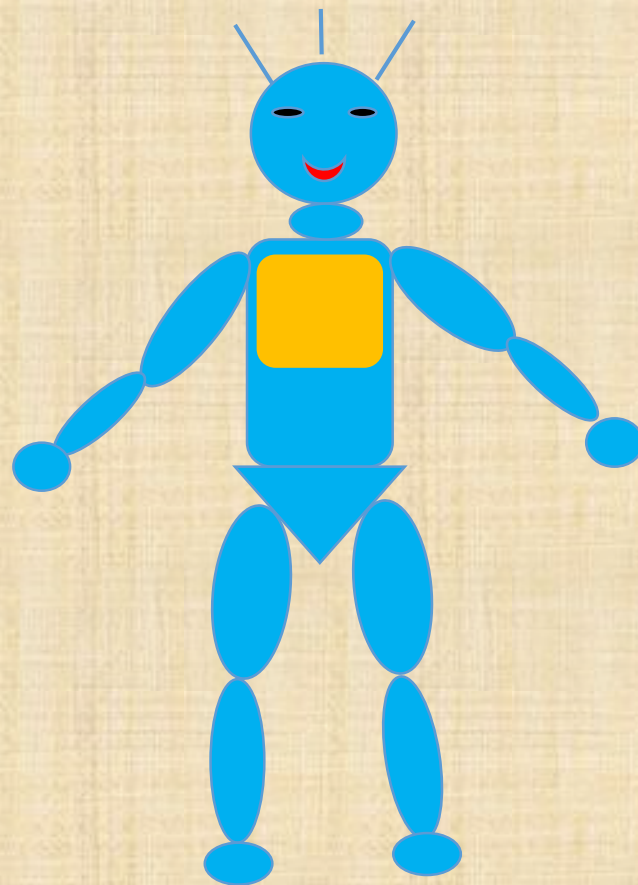
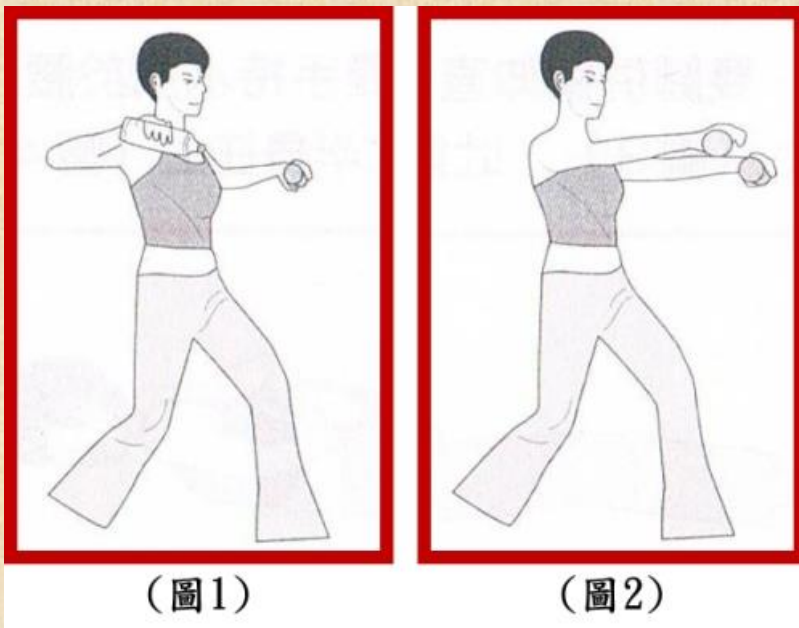
肌力訓練

運動方式:



肌力訓練-1

- 胸大肌
- 肩膀水平外展→
維持90度往內收夾

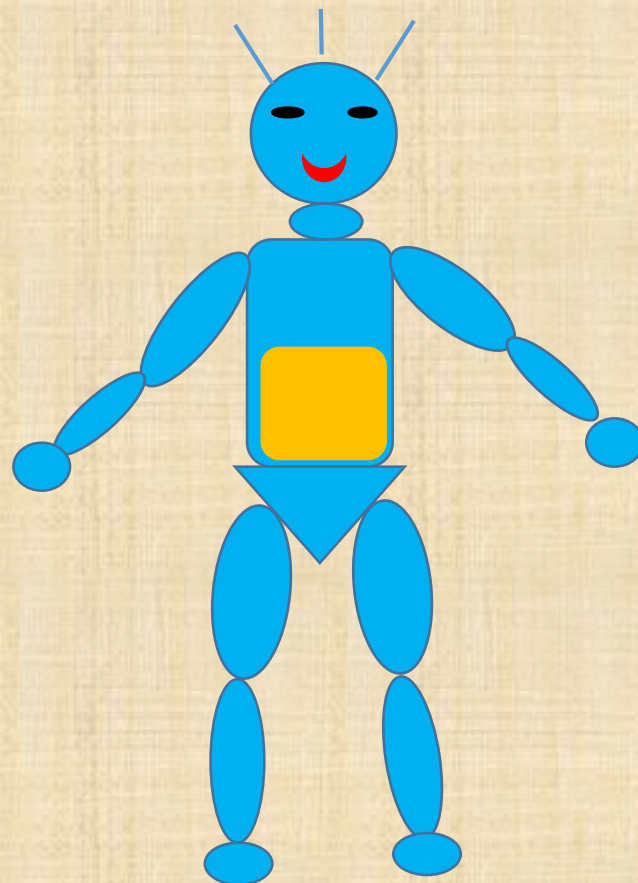


肌力訓練-2

- 腹肌
- 軀幹向上彎曲

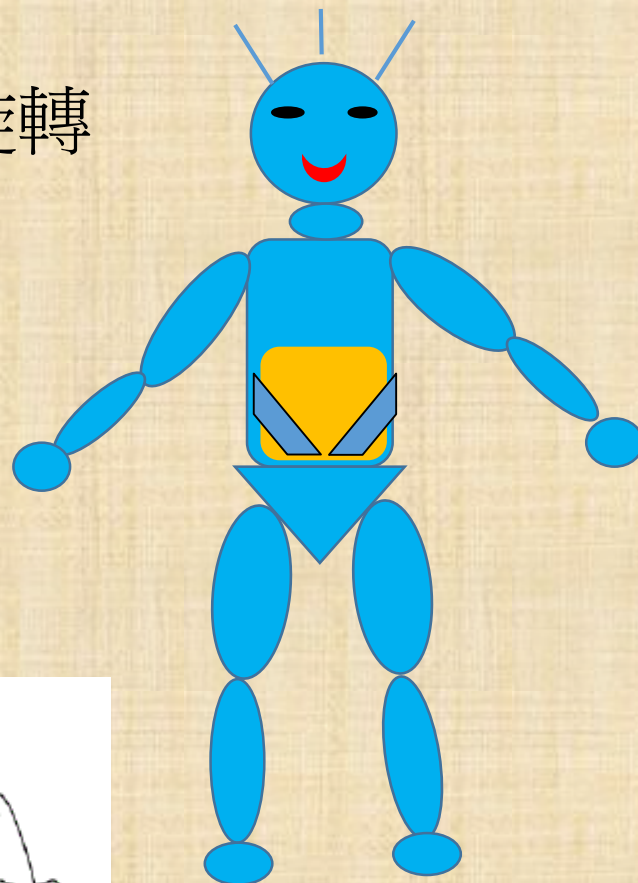


LOGO



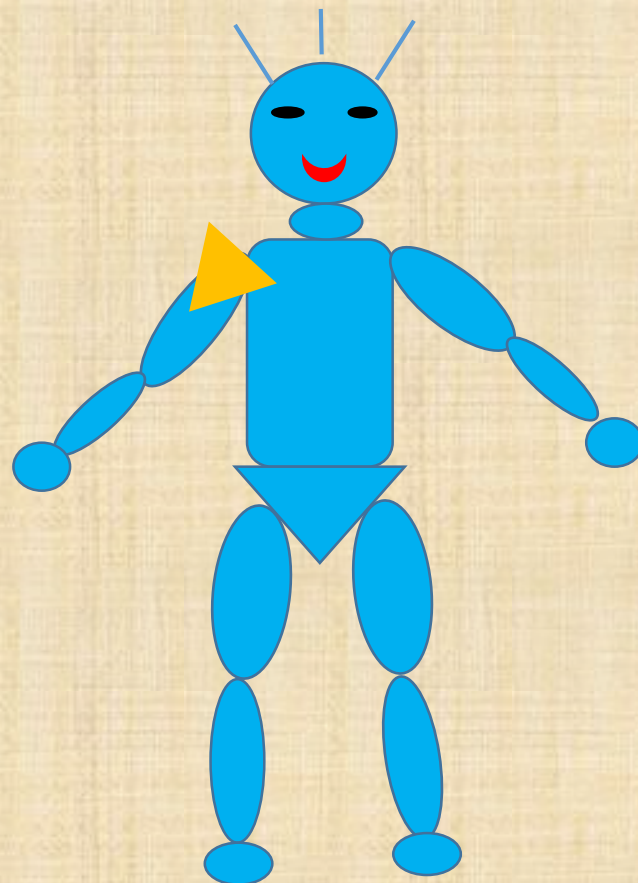
肌力訓練-2

- 腹肌
- 軀幹向上彎曲時加入向右/左旋轉



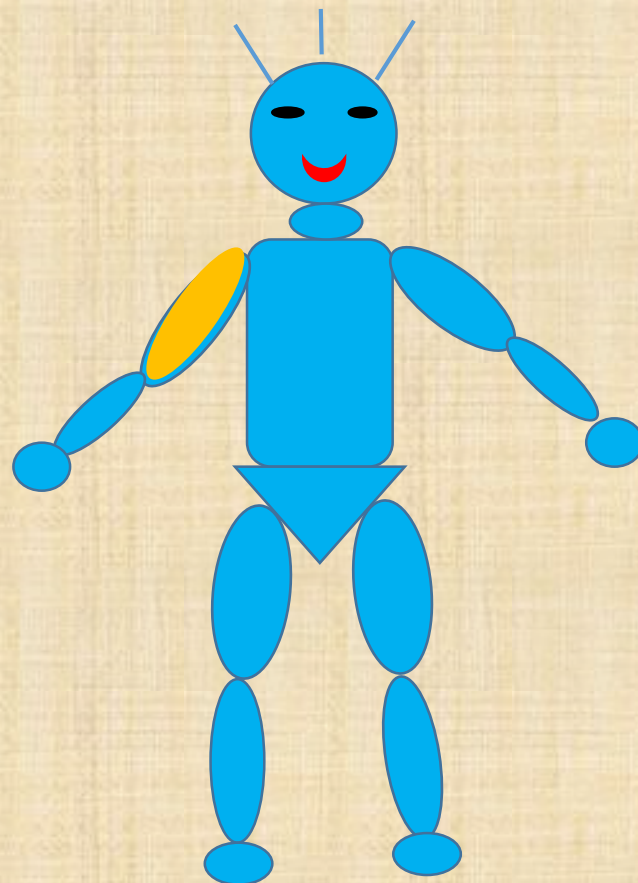
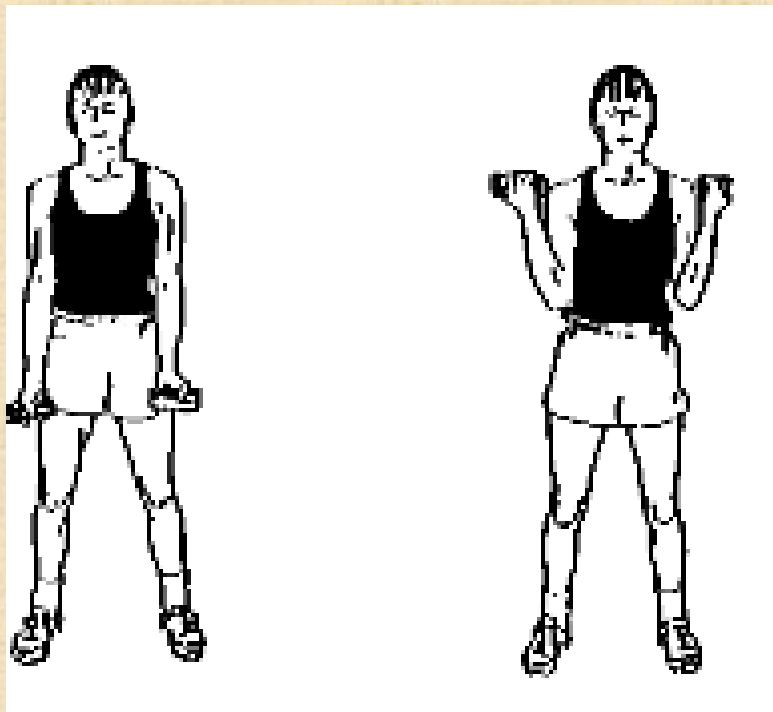
肌力訓練-3

- 三角肌
- 肩膀向外展開至90度



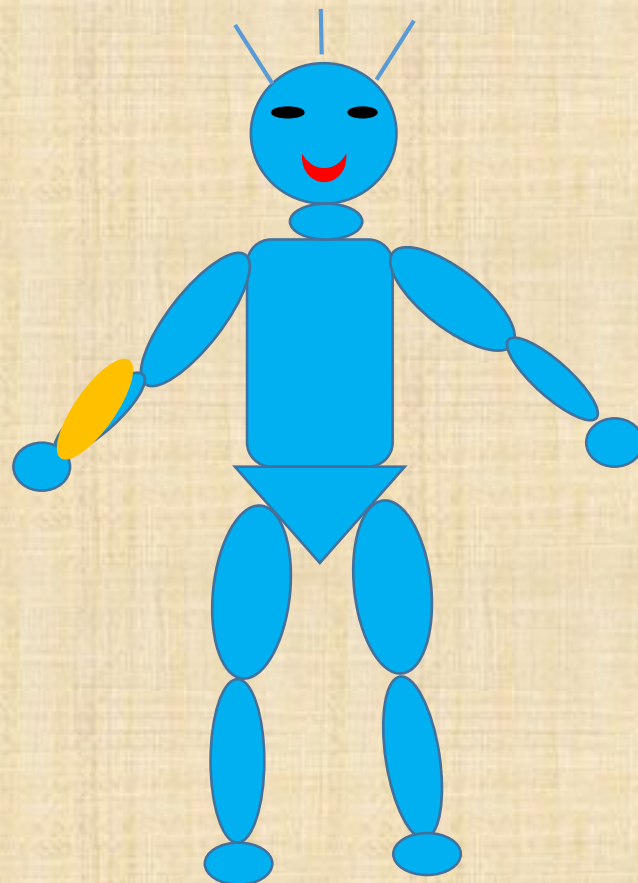
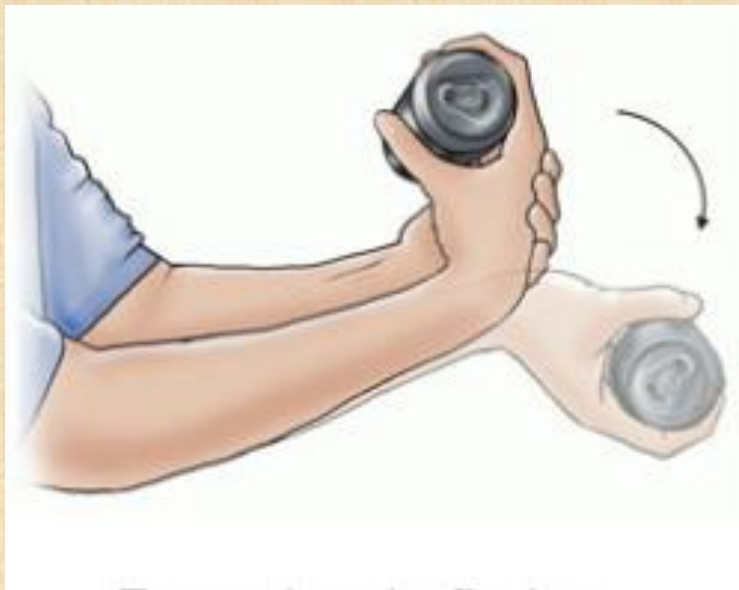
肌力訓練-4

- 肱二頭肌
- 手肘向內彎曲



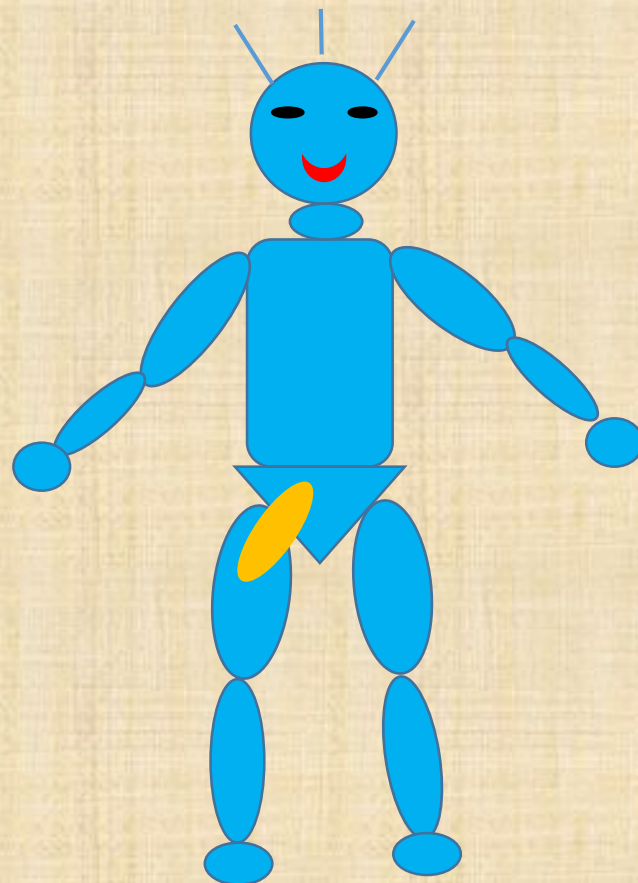
肌力訓練-5

- 腕屈肌
- 手腕朝內彎曲



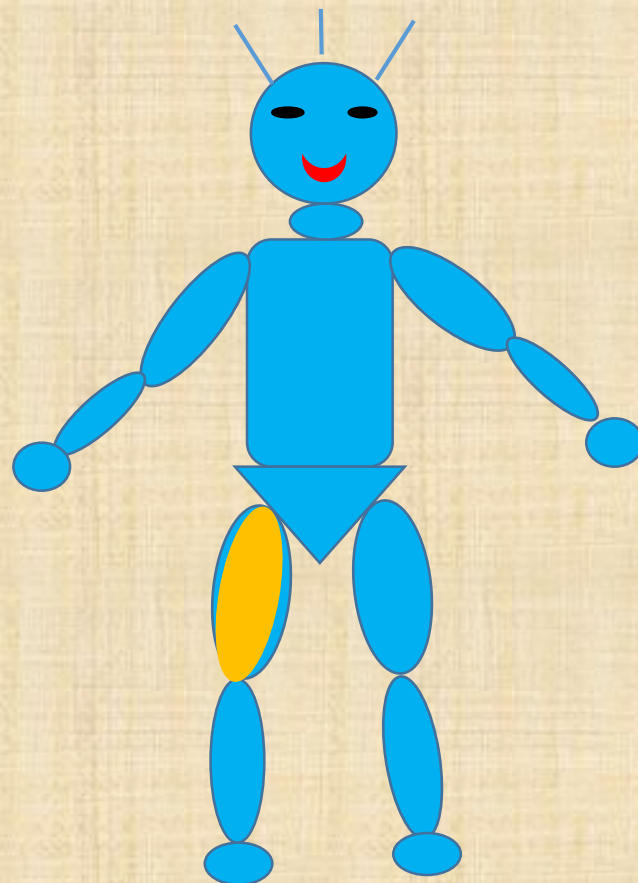
肌力訓練-6

- 髂屈肌
- 大腿往上抬高



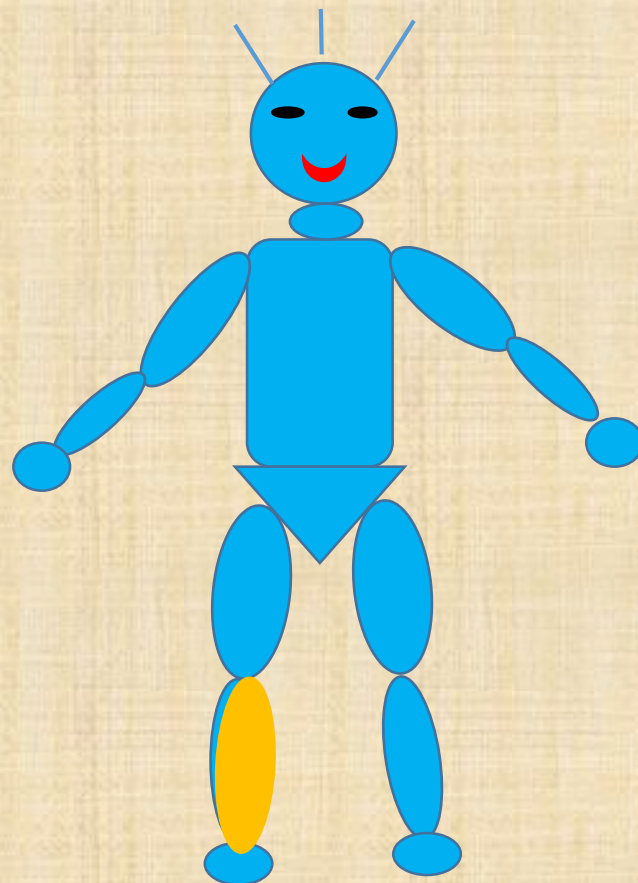
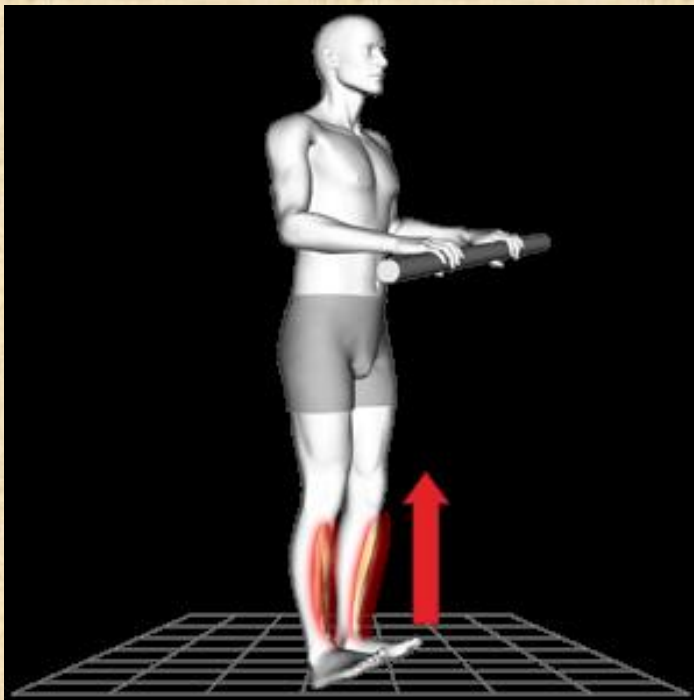
肌力訓練-7

- 股四頭肌
- 膝蓋往前伸直



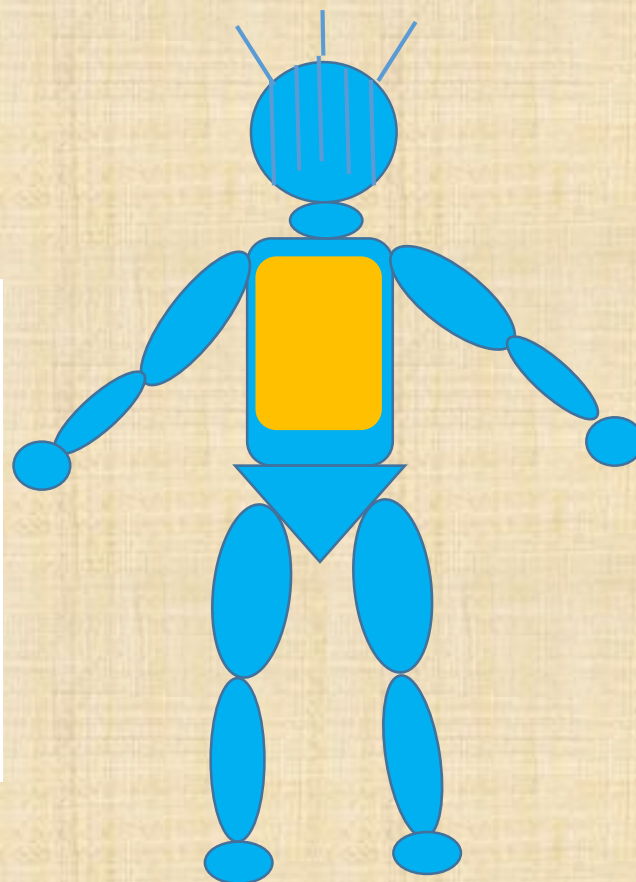
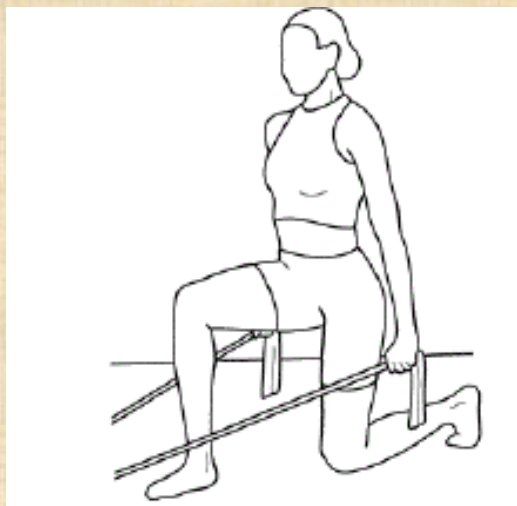
肌力訓練-8

- 小腿前肌
- 腳尖往上翹



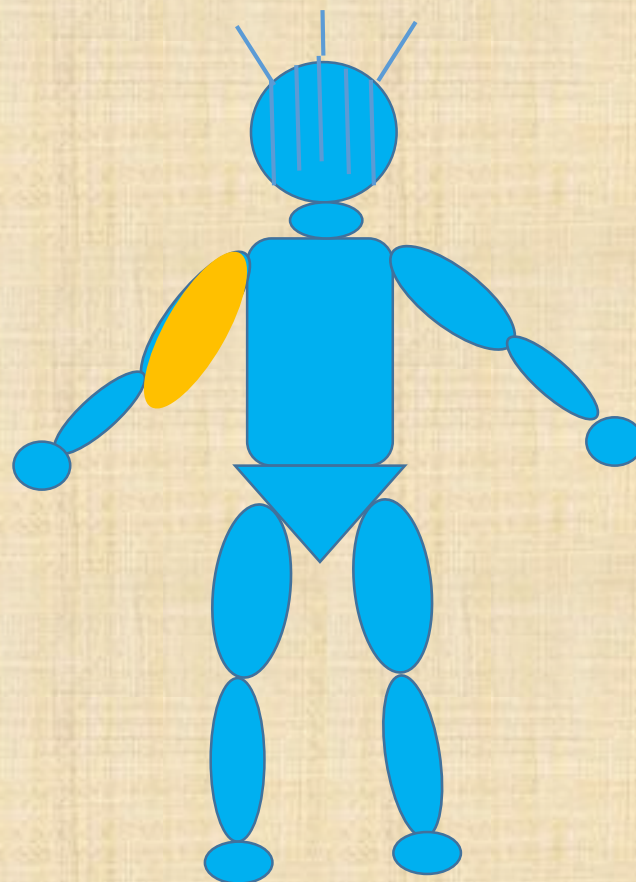
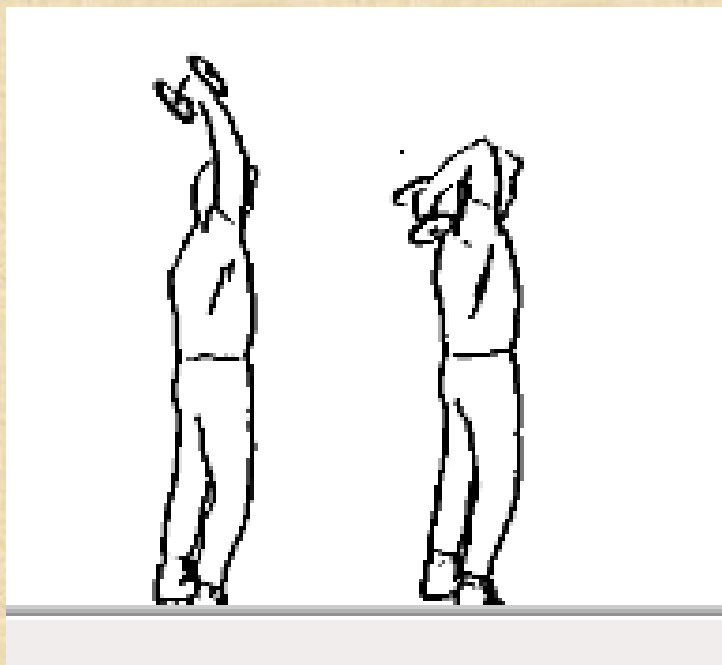
肌力訓練-9

- 背肌
- 趴姿，軀幹伸直往上挺



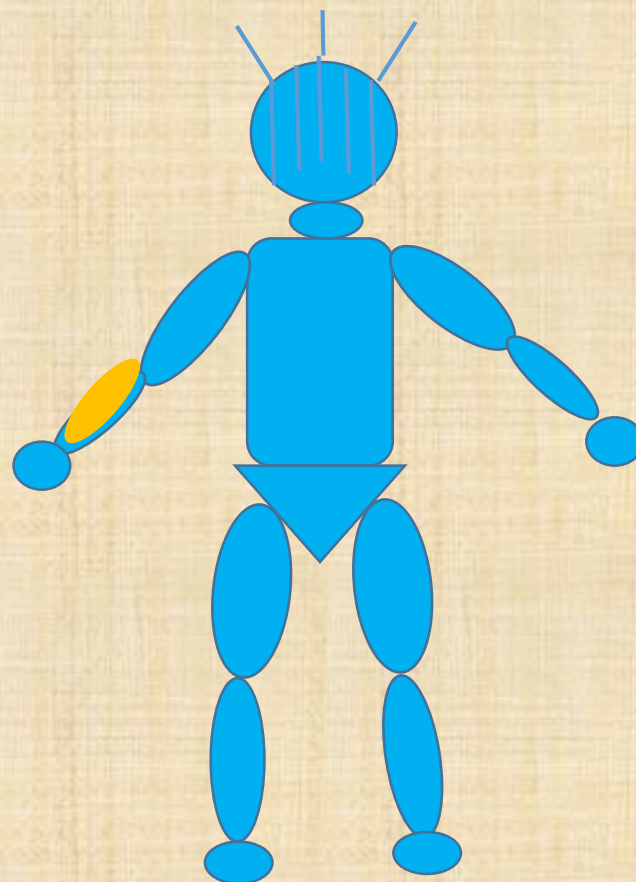
肌力訓練-10

- 肱三頭肌
- 手肘伸直朝上



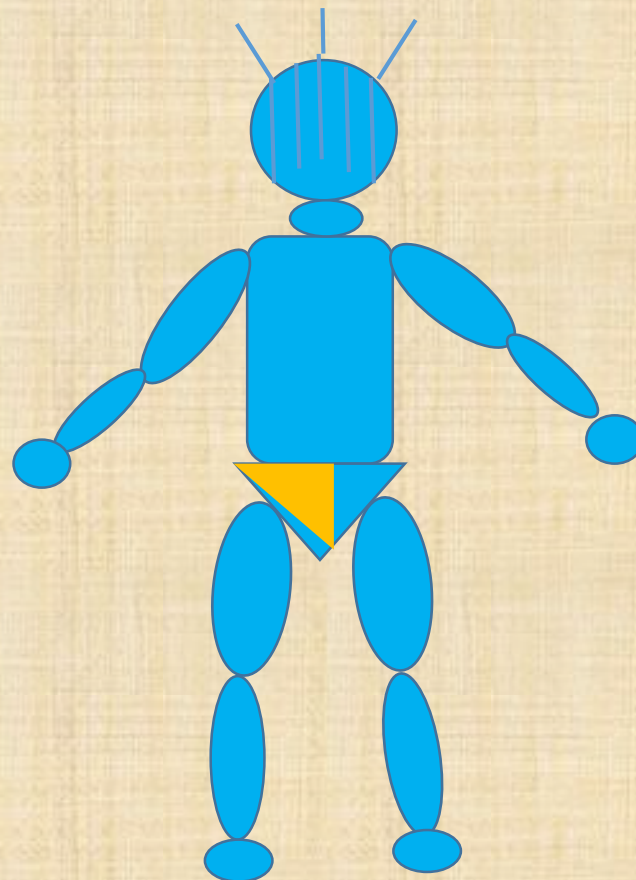
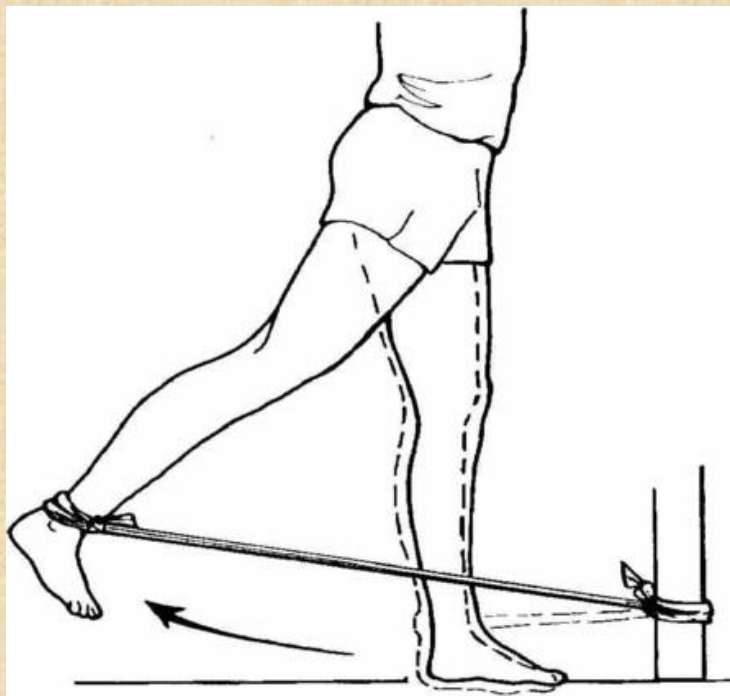
肌力訓練-11

- 腕伸直肌
- 掌心朝下，手腕伸直朝上



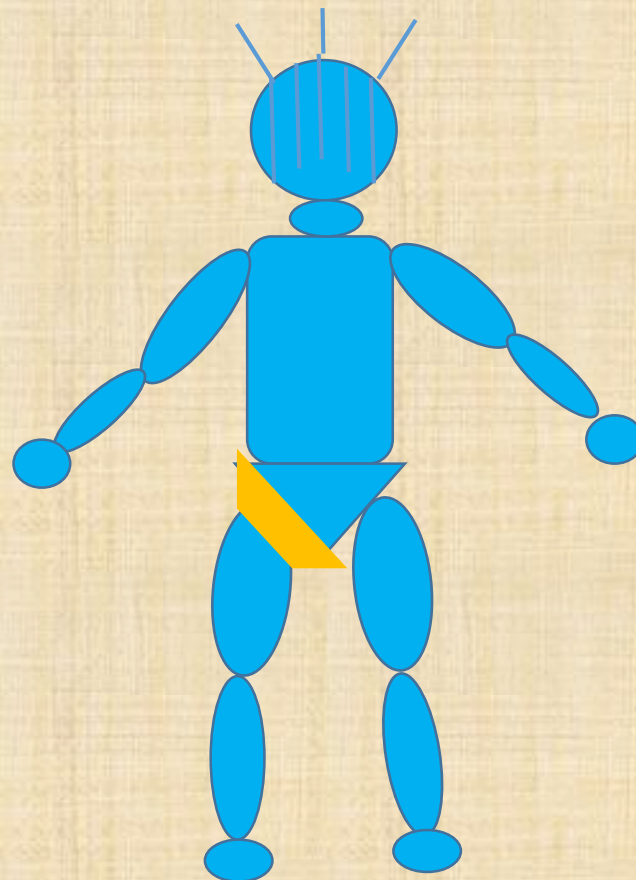
肌力訓練-12

- 臀大肌
- 大腿往後伸直



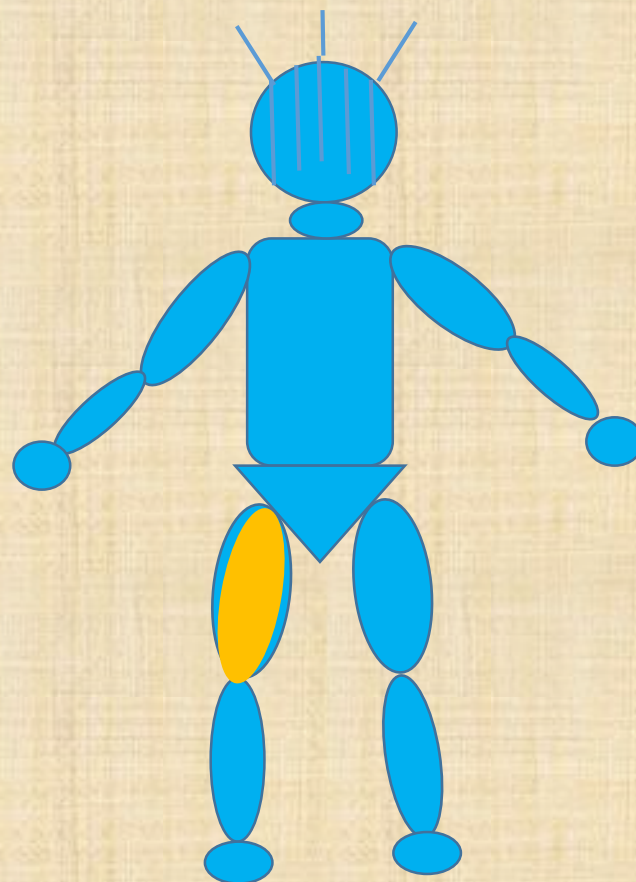
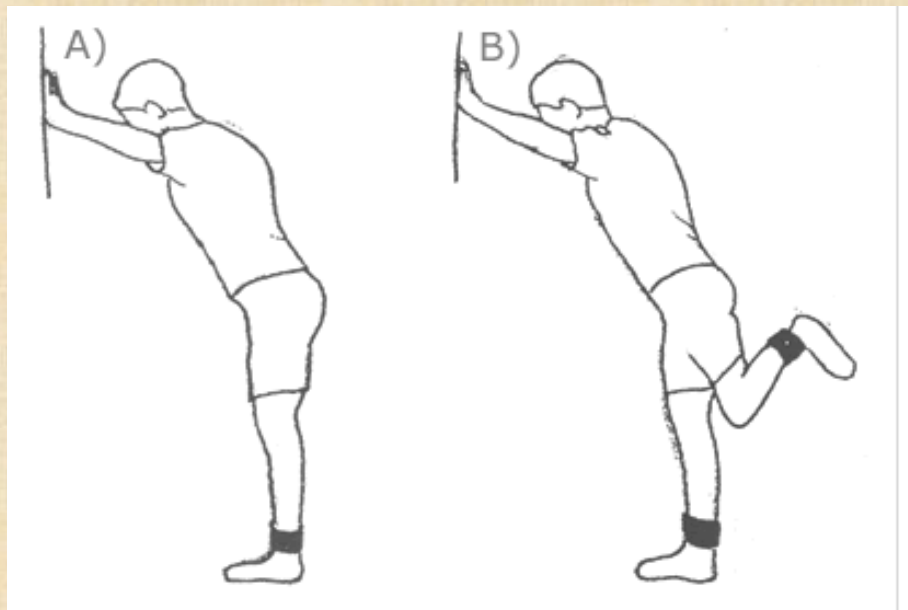
肌力訓練-13

- 臀中肌
- 大腿往側面開展



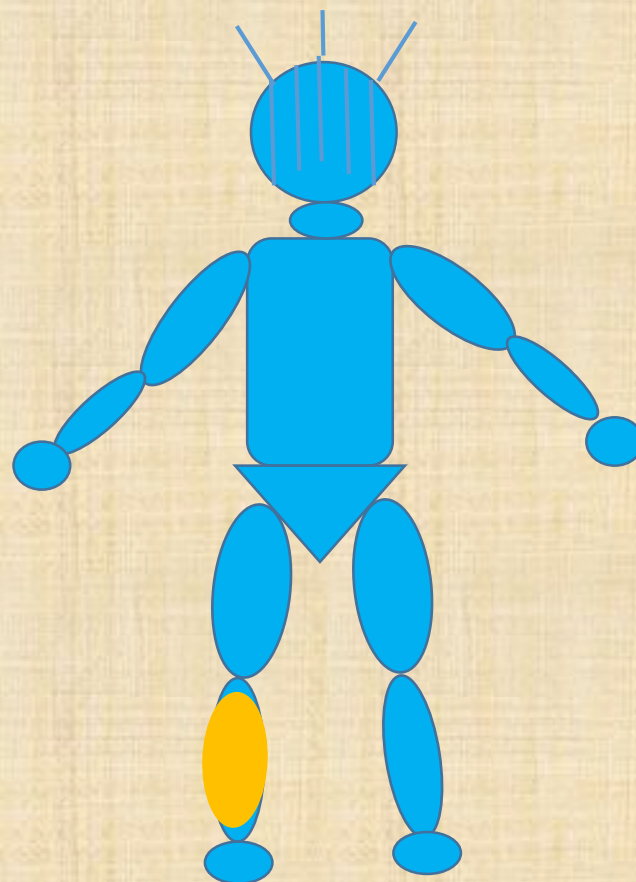
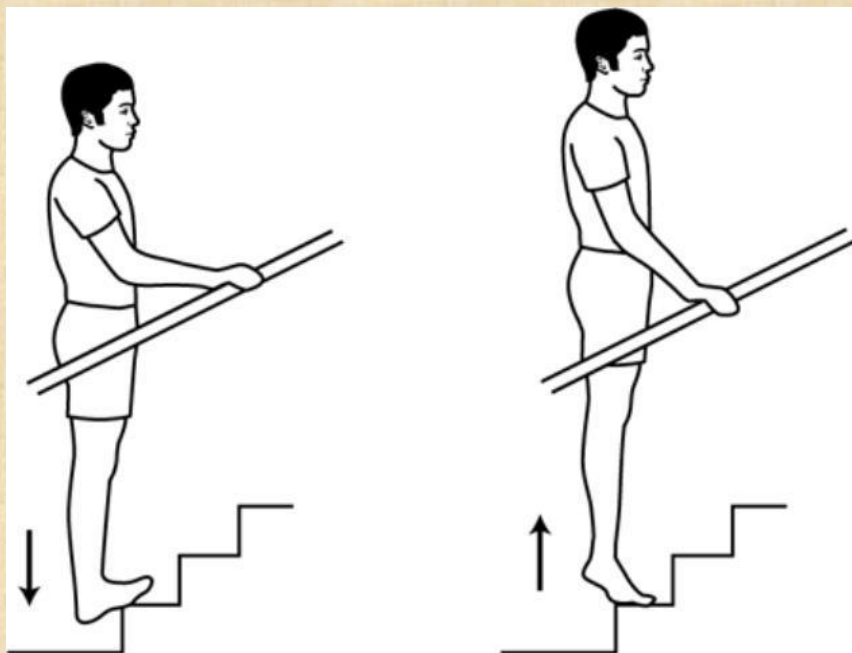
肌力訓練-14

- 膕旁肌
- 膝蓋往內彎曲



肌力訓練-15

- 小腿後肌
- 腳跟往上翹



RM值= 強度 Intensity

最大反覆次數最多能舉起、執行的次數。

最多只能舉1次的負荷次數為1 RM，表示在此負荷下，已不能再多舉1次。

建議一般民眾做8～12 RM。

該如何選RM值

4～10 RM：訓練肌力。

12～20 RM：阻力會減少，而改善肌耐力。

1～6 RM:高強度的負荷

8～12 RM:適度強度

高齡者、心臟病患者、體適能不佳者，則適度的強度為**10～15 RM**或**12～15 RM**。

Set 回合數

一般人 1~3SET

高齡者 1set

心臟病患者1set

運動頻率Frequency

每週訓練2~3天

每個單一肌肉群訓練後建議

休息至少48小時

持續時間Time

高齡者 10~15RM

每個RM5~6秒

8~10個肌群

每個回合休息2~3分鐘

執行1~3回合

總持續時間約為30~60分鐘

表 6-3 不同對象阻力訓練的指導原則

對 象	RM	set	運 動 動 作	運 動 頻 率
一 般 人	8 ~ 12	1 ~ 3	8 ~ 10 個	2 ~ 3 天/週
高 齡 者	10 ~ 15	1	8 ~ 10 個	至少 2 天/週
心臟病患者	10 ~ 15	1	8 ~ 10 個	2 ~ 3 天/週

表 6-2 阻力訓練紀錄表

姓名_____

訓練部位 (運動名稱、儀器名稱)	阻力 (重量)	RM	set	日期	阻力 (重量)	RM	set	日期	阻力 (重量)	RM	set	日期
肱二頭肌 (如：屈肘)	10 kg 10 kg	8 8	1 1	10/25	10 kg 10 kg	9 9	1 1	10/28				
肱三頭肌 (_____)												
胸肌 (_____)												
上背肌 (_____)												
下背肌 (_____)												
腹肌 (_____)												
股四頭肌 (_____)												
後腿肌群 (_____)												
小腿腓腸肌 (_____)												
三角肌 (_____)												
其他 (_____)												

註：記錄每次阻力訓練的重量、反覆次數 (RM)、回合 (set) 與日期。當天如訓練 2 回合以上，亦記錄於同一格內。

別忘了!!



漸進負荷Rate of progression

逐漸增加 阻力

或（和）增加每回合的反覆次數

或（和）增加頻率

總訓練量

重量負荷 X RM X set = 總訓練量

20KG

10RM

1set

四

阻力訓練注意事項與運動傷害

預防

(一)阻力訓練注意事項

1. 用力時吐氣、放鬆時吸氣，訓練時不要閉氣，維持正常的呼吸，避免努責現象。
2. 控制上舉和下放的速度，每次用力時約2～3秒、下放時約2～3秒。如要訓練動力，則速度要加快。
3. 至少做1回合（set）。

4. 訓練每個動作時，要盡量伸展其關節動作範圍。
5. 每次進行肌肉群的阻力訓練後，至少休息48小時。
6. 原則上先訓練大肌肉群（如腹部、背部與大腿），再訓練小肌肉群（如手臂）。
7. 從事阻力訓練時，要準備毛巾，於運動流汗後，將儀器上的汗水擦拭乾淨。
8. 阻力訓練能夠生活化，則訓練效果會更好。

(二)運動安全與傷害預防

1. 運動前如有心血管疾病、胸部會疼痛、會暈眩失去平衡、骨骼關節等問題，運動或體適能檢測前，要請教醫師並經過醫師的同意。
2. 高血壓太高亦不要參與阻力訓練，如心臟收縮壓 $> 160 \text{ mmHg}$ 、舒張壓 $> 100 \text{ mmHg}$ 。
3. 有疼痛或不舒服時，要停止運動訓練。

4. 運動前要做足夠的熱身運動。
5. 漸進負荷，不要突然增加太高的強度與訓練量。
6. 實施槓鈴訓練時，需要有人在訓練過程給予支持與保護——護槓（圖6-13）。



圖 6-13 槓鈴訓練時，需有人協助護槓

7. 注意自己與他人安全。
8. 訓練時考量身心狀況。
9. 先建立肌耐力基礎，再增強肌力。
10. 學習正確的動作技巧。
11. 注意儀器安全。

掌握

M R F I T

搞定肌力訓練