

強化肌耐力 健美自己來

想要擁有好體態，就從打造「肌力」開始，不僅可以促進個人健康，還能讓身材更Fit、更完美！

整理／公關部 資料提供／教育部體育署體適能網站、中華民國體育學會、國民健康署

攝影／何佳華 示範／Cybil



所謂「健康體能」是指人的器官組織，如心臟、肺臟、血管、肌肉等都能發揮正常功能，而使身體具有勝任日常工作、享受休閒娛樂及應付突發狀況的能力。

運動可以改善體能，促進健康、預防慢性或退化性疾病的發生。運動的次數（頻率）、時間、強度都會影響改善體能效果，什麼才算有效的運動呢？以下為健康的成人促進健康體能之運動建議：

體能之運動建議：

| 體能要素 | 運動種類 | 次數 | 時間 |
|--------|--|--------|-------------------------|
| 心肺耐力 | 跑步、快走、游泳、單車、舞蹈、跳繩、球類運動、傳統健身運動 等有氧運動 | 每週至少三次 | 每次至少 20 分鐘 |
| 肌力與肌耐力 | 重量訓練、仰臥起坐、引體向上、伏地挺身 | 每週至少二次 | 每次至少一至三回合 |
| 柔軟度 | 伸展操、傳統健身運動、體操 等 | 每週至少三次 | 每次肌肉伸展 20 至 30 秒 |
| 身體組成 | 有氧運動為主，重量訓練為輔 | 每週至少三次 | 每次至少 20 分鐘 每次至少一至三回合 |

訓練肌力與肌耐力

肌耐力經常被人誤以為是肌肉力量，其實肌力代表的是某一部位的肌肉或肌群一次能發揮的最大力量；而肌耐力則是某一部位肌肉或肌群在從事反覆收縮動作時的一種持久能力；或是指有關的肌肉維持某一固定用力狀態持久的時間而言。

肌力與肌耐力的訓練可以使肌肉纖維變粗，除了增加本身所能發出的力量外，也增強肌肉的耐久能力。身體任何大小的動作都是靠著肌肉牽引骨骼而完成的，肌肉本身若無法發出適當的力量，有些動作會顯得相當吃力或無法完成，也容易產生肌肉疲勞。很多成年人患有下背部疼痛，身體肌力不足是主要的原因之一。

當肌力和肌耐力衰退時，肌肉本身往往無法勝任日常活動及緊張的工作負荷，容易產生肌肉疲勞及疼痛的現象。保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助。

肌肉能力的提升

增進肌肉能力最佳的途徑是從事肌力訓練，也就是一般大家熟知的重量

訓練。

關於肌力、肌耐力的訓練方法如下，

(一) 等長訓練：又稱靜態訓練，在一個無法移動的物體上，所能施加的最大力量（如：推牆），是一種使肌肉長度不變而張力改變的訓練。

(二) 等張訓練：又稱動態訓練，針對肌肉施力收縮時，肌肉長度改變的一種訓練。一般配合啞鈴或槓鈴作為訓練器材，是最普遍的肌力訓練方法。

(三) 負荷強度（重量）：針對訓練肌力和肌耐力的不同而有異，强度高對訓練肌力有效，強度低對訓練肌耐力有效。

(四) 反覆次數與回合數：肌力訓練每回合採三到六次反覆，做一到三回合。肌耐力訓練採二十到五十次反覆，做一到五回合。每回合中間至少休息二到三分鐘。

(五) 頻率：最多兩天實施一次，最少每週訓練一次。

中華民國體育學會也提到關於肌力、肌耐力的訓練原則：

1. 超負荷原則：使用比平常高的總訓練量（註），有效地刺激肌肉，讓肌肉訓練而更強壯。

註：總訓練量指的是強度乘以反覆次數和回合的訓練總合。增加總訓練量的方法，包括增加重量或阻力（強度）、增加反覆次數或回合數。

2. 漸進負荷原則：訓練過程中，肌肉會隨訓練而愈來愈強壯，因此需要調整負荷來促進肌肉的成長。

3. 訓練部位及順序原則：身體主要肌群的訓練，先上半身再下半身，訓練部位順序則以胸、背、肩、手臂、腿部、腰腹為原則。

以下提供提升身體各部位的肌力、肌耐力的動作範例：



訓練大腿及臀部

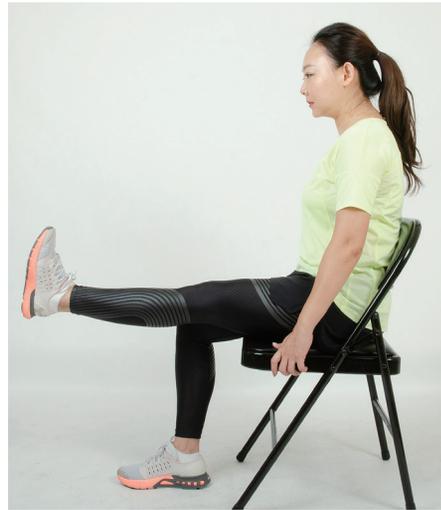
運動／坐抬小腿

動作要領：坐於椅上，將小腿抬離地面，膝蓋打直。





運動／握鈴半蹲（負重半蹲）
動作要領：雙手負重平舉高於肩部，雙腿彎曲半蹲背挺直，反覆半蹲、站立動作。
 註：啞鈴可以裝有五〇〇毫升飲料的保特瓶代替。



運動／坐抬全腿
動作要領：坐於椅上，小腿抬起打直，伸膝將整隻腿抬離椅面。



訓練胸部
運動／伏地挺身
動作要領：手先打直將身體撐起，手彎曲後將身體貼近地板，過程中切記背、膝蓋及臀部皆要保持一直線。



運動／離椅半蹲
動作要領：臀部離開椅子呈半蹲狀，手插腰，上半身挺直。



運動／引體向上
動作要領：下顎過槓。



運動／屈膝伏地挺身
動作要領：膝蓋著地，運動時膝、臀和肩部成一直線。



訓練背部與臀部



運動／俯臥仰背

動作要領：俯臥，雙手抱頭，肩頸向後抬，二人一組，一人操作，一人壓腿。



運動／俯臥後抬腿

動作要領：俯臥將腿自臀部下方整個抬起。



運動／俯臥抬頸

動作要領：俯臥於地板或墊上，雙手置臀部兩側，頸部後抬。



運動／俯臥頭和腿後抬

動作要領：俯臥，雙手朝前平放撐住，將一腿和頭同時向後抬。



運動／負重舉踵

動作要領：雙手舉啞鈴手肘微彎負重，兩腳同時做墊腳尖的動作。

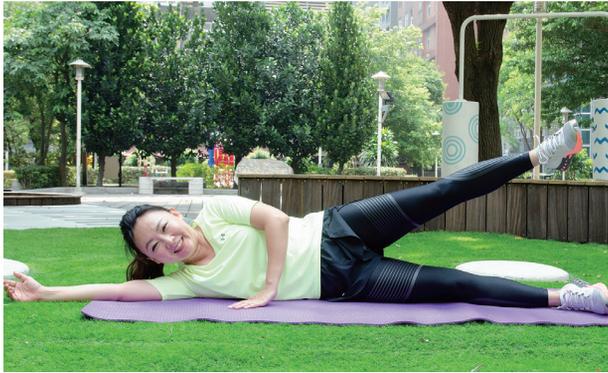


訓練足部、踝部及大腿內外側

運動／舉踵運動

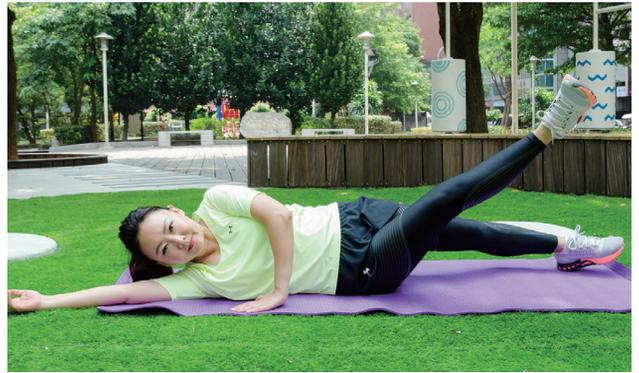
動作要領：選擇一張椅子，手扶著椅背，雙腳腳跟皆著地，動作開始時，兩腳同時做墊腳尖的動作。

運動 / 大腿向外側舉 (伸展大腿外側肌群)



動作要領：人呈側躺狀，並將背打直，動作開始時，將大腿往外上舉起後收回即可。

運動 / 大腿向內側舉 (伸展大腿內側肌群)



動作要領：人呈側躺狀，並將背打直，動作開始時，將靠近地板的單側大腿往外上舉起後收回即可。



運動 / 過頭平舉 (鍛鍊肱三頭肌)
動作要領：雙手握啞鈴，雙手與肩寬，往上舉。



側面



正面圖

訓練肩部、上臂後側及上臂前側
運動 / 雙手側平舉
動作要領：雙手握啞鈴側平舉。



運動 / 引體向上

動作要領：後頸間靠槓。



運動 / 曲舉啞鈴 (鍛鍊肱二頭肌)

動作要領：雙手握啞鈴，彎曲肘關節。



訓練腹部



運動／仰臥起坐手觸膝

動作要領：仰臥屈膝，彎曲時雙手伸直朝向膝部。



運動／仰臥抱胸（彎腰起坐）

動作要領：雙手抱胸，腰部離地約三十度，前傾起坐。



運動／伸臂彎腰起坐

動作要領：身體前傾時腰部離地約四十五度，雙手伸直置於臀部兩側。



運動／仰臥肩部彎曲

動作要領：仰臥屈膝，雙手抱胸向前彎，肩部離地。

Tips 運動訓練注意事項

- (1) 訓練前要做熱身運動。
- (2) 使用重量器材或儀器前，要知道如何操作。
- (3) 在個人能夠負荷之範圍內，逐漸增加負荷。
- (4) 訓練過程不要閉氣原則上，上舉施力時吐氣，下放回原來位置時吸氣。
- (5) 訓練要兼顧所有大肌肉群，使能均衡發展。
- (6) 相同肌群之訓練項目勿排在一起，使訓練過之肌肉有充分時間休息恢復。
- (7) 不要過度訓練，過度訓練易造成傷害。

