

要活就要動 健康 DIY

何謂體適能？

體適能是人體適應外界刺激的綜合能力。身體越健康適能越好。體適能包含五個元素：心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成。

1. 心肺耐力：心肺耐力是指心肺及循環系統在身體進行長時間運動時，能夠有效的供給足夠的氧氣和養分到參與運動的肌肉，並帶走留在肌肉中的廢物的能力。
2. 肌力：肌力是肌肉最大的收縮力量。
3. 肌耐力：肌耐力是指肌肉維持靜態收縮或重複多次收縮一段時間的能力。
4. 柔軟度：柔軟度是指關節在正常最大活動範圍內能夠流暢的做全幅度的活動。
5. 身體組成：身體組成適指身體內脂肪與非脂肪部分的比例。

提升體適能的運動項目則包括：

1. 有氧運動：增進心肺功能及燃燒脂肪。
 - 利用身上大肌肉群
 - 做長時間(至少 15 分鐘以上)
 - 持續性之活動，並達到特定的運動強度



2. 重量訓練：強化肌力及肌耐力，維持骨質密度。
 - 利用負重
 - 對抗地吸引力的原理
 - 肌肉收縮力量



3. 伸展運動：提升柔軟度，抒解身心壓力。
- 將肌肉拉長，利用延展肌肉長度及關節活動幅度
 - 持續 10 秒鐘以上
 - 保持和緩呼吸



體適能與生活

1. 生活起居
2. 工作效率
3. 運動表現
4. 休閒能力
5. 壓力抒解

運動與體脂肪的關係

藉由運動消耗熱量，能提昇新陳代謝率，讓體脂肪的消耗更有效。節食會降低新陳代謝率，不但容易復胖，其所伴隨的副作用，更容易破壞身體正常功能。

什麼是運動 333？

333 代表運動計劃的三個要項。運動頻率、運動時間、運動強度。

運動頻率：每週 3 次、運動時間：每天 30 分鐘、運動強度：每分鐘心跳 130 下。

每日快樂操



PART 1：活動全身筋骨的健身操

動作：**踏步繞肩**

時間：一分鐘

說明：原地踏步

雙肩由上後下前的

方向反覆繞圈

動作盡量放大

功能：輕鬆活動全身肌肉



動作：**前推勾腳**

時間：一分鐘

說明：單腳以腳跟前點地

雙手同時向前推出

手腳收回換邊動作

左右反覆交替

功能：活動胸背腿部肌群



動作：**向前拍腳**

時間：一分鐘

說明：將一腳向前抬起

同時用相對手拍腳

踩地之後換腳操作

左右腳反覆交替

功能：活動肩腹腿部肌群



動作：**向前後腳**

時間：一分鐘

說明：將一腳向後勾起

同時用相對手拍腳

踩地之後換腳操作

左右腳反覆交替

功能：活動肩腰臀部肌群



PART 2：雕塑臀腿肌群的肌力訓練

弓箭步屈蹲：修飾臀腿線條

步驟一：挺胸背打直。右腳向前跨一大步，雙手置於大腿，重心在雙腿中心。

步驟二：吸氣向下蹲，左腳跟提起，雙膝成九十度。吐氣，身體向上推回原位。做完一組 12-20 次，換腳。

