第四講　肌肉適能1

By

Mei-Yao Huang, Ph. D

今日上課流程

- ◆ 上週課程&成績回顧
- ★ 課程講授-肌肉適能1
- ◆ 小組競賽活動
- ★ 回家作業二(上網列印)

2011/5/3 2

缺席未銷假名單

3/14　藍士捷、施佳伶

3/21　藍士捷

3/28　藍士捷、秦宜磬

3

上週成績回顧

冠軍隊伍：第四組

亞軍隊伍：第六組

季殿軍：第一、二組

2011/5/3 4

還記得FITT原則嗎???

RHR???

MHR???

HRR???

2011/5/3 5

欣賞影片囉~

YouTube

2011/5/3 6

Think about it!

你覺得什麼是肌肉適能?

它對我們的生活又有何影響?

2011/5/3 7

肌肉適能

- 肌力 (muscular strength)：肌肉一次所能產生的最大力量
- 肌耐力 (muscular endurance)：肌肉承受某種適當負荷，其反覆次數多寡或持續運動時間的長短

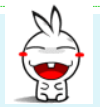
（健康體適能理論與實務，2007）

2011/5/3

肌肉適能訓練相關名詞

9

反覆次數(repetition)



在沒有休息的情況下，持續實施一個動作反覆的次數。
ex：連續做20下仰臥起坐，反覆次數即為20次。

2011/5/3

肌肉適能訓練相關名詞（續）

組(set)

做完某動作所規定的反覆次數，即完成一組的訓練。
ex：連續做20下仰臥起坐，即完成一組訓練。

10

2011/5/3

肌肉適能訓練相關名詞（續）

最大反覆(repetition maximum, RM)

1RM表示某重量僅能舉起一次，即最大肌力。
Ex：5RM表示僅能舉起五次，第六次無法舉起的重量。

肌肉適能訓練相關名詞（續）

訓練量

負荷量 × 反覆次數 × 所有組數 = 訓練量

EX：50kg × 10reps × 3set=???

12

2011/5/3

重量訓練之原則

2011/5/3

14

超負荷原則

- Overload Principle：負荷須超過平常所習慣承受的量，以促使生理上產生適應效果，進而提升肌肉適能。

增加重量

減少休息時間

增加組數

增加反覆次數

- Progressive Resistance：在超載的原則下漸進地增加負荷，訓練時以輕負荷作為起始，再逐漸增加負荷以達到訓練效果。

增加重量

加快速度

延長時間&減少休息時間間隔

漸進式阻力

增加次數&頻率

2011/5/3

15

特殊性原則

- Specificity Principle：針對個體所需發展的健康體適能或能量系統來設計訓練處方。

2011/5/3

16

提升肌肉適能之益處

1. 改善外表姿態
2. 增加休息時代謝率
3. 提升關節穩定度，協助運動技能發展
4. 降低血壓，改善膽固醇濃度
5. 降低心肺系統負擔

2011/5/3

17

今日活動

橫掃千軍

2011/5/3

18