

肌肉適能 2 小組討論議題

班級：

組別：

1.楊果很認真的依照處方做練習，伏地挺身*20 下、交互蹲跳*40 下...過了兩週後，這個負荷對他來說已經變的比較輕鬆，他想乾脆改成伏地挺身*100 下、交互蹲跳*150 下，看能不能快速進步！結果，受傷了.....請問他發生了什麼事？

2.張於哥除了對歌唱界有興趣以外，他因為看到韓國天王 RAIN 誘人的舞姿及線條明顯的 muscle，使他也想鍛鍊身材。經過基本資料及運動評估後，我們知道目前他的---仰臥起坐一次最多做 40 下、伏地挺身一次最多做 15 下。請為躍躍欲試的張於哥設計一套完整的肌力或肌耐力（擇一）重量訓練處方。