

114光武合歡山課程



# 幹部體能訓練





講師：洪聖

的

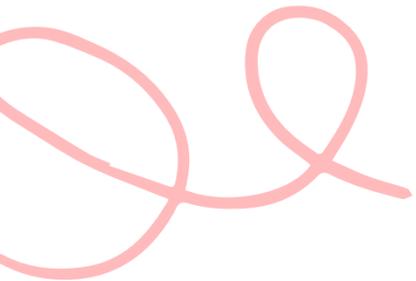
課程

# 簡述



- 肌力與耐力訓練目的
- 訓練動作內容與組數
- 如何伸展放鬆訓練部位

...





# 訓練目的

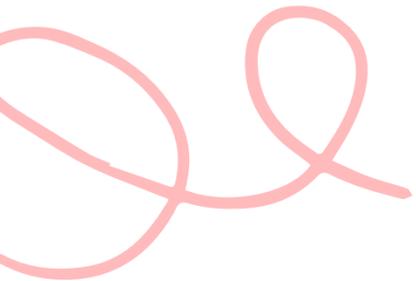


# 核心(肌群)訓練



## 原因

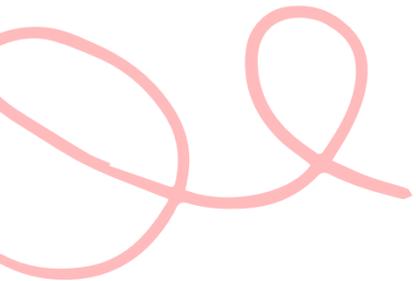
- 所有運動都是由核心肌群開始
- 核心連結你的手臂與腿部
- 核心太弱會降低手臂與腿的使用效率
- 核心太弱會增加傷害風險
- 核心肌力將成為你的所有耐力基礎



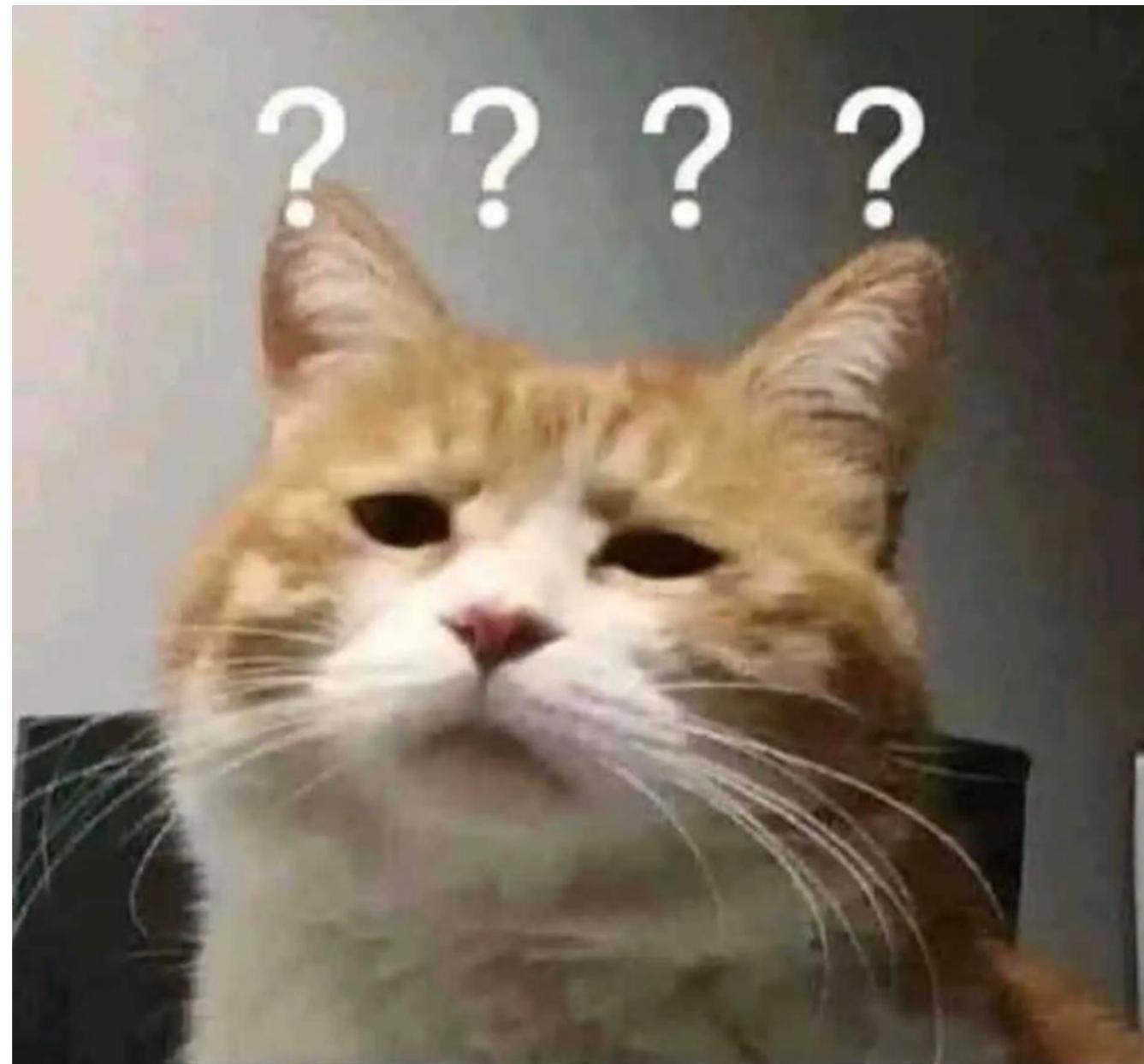
# 核心訓練 方法



- 評估身體的狀況決定訓練強度及休息時間
- 無法維持姿勢，不能完整地做一下，或開始發抖，或開始發抖，則結束此項，進行下一項
- 新手從循環一次開始
- 如果為了做更多下而讓動作跑掉，會出現代償，則違背了訓練目的



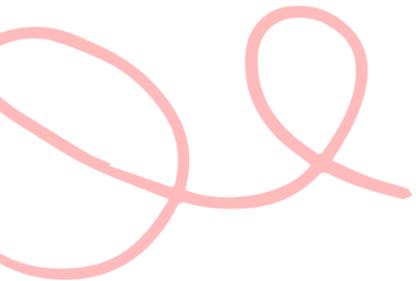
肌力和肌耐力?



# 名詞介紹

- 肌力：肌肉一次收縮時能夠產生的  
最大力量
- 肌耐力：肌肉在一段時間內持續或  
重複發力以對抗阻力的能力

...



哇哦



# 基礎訓練內容



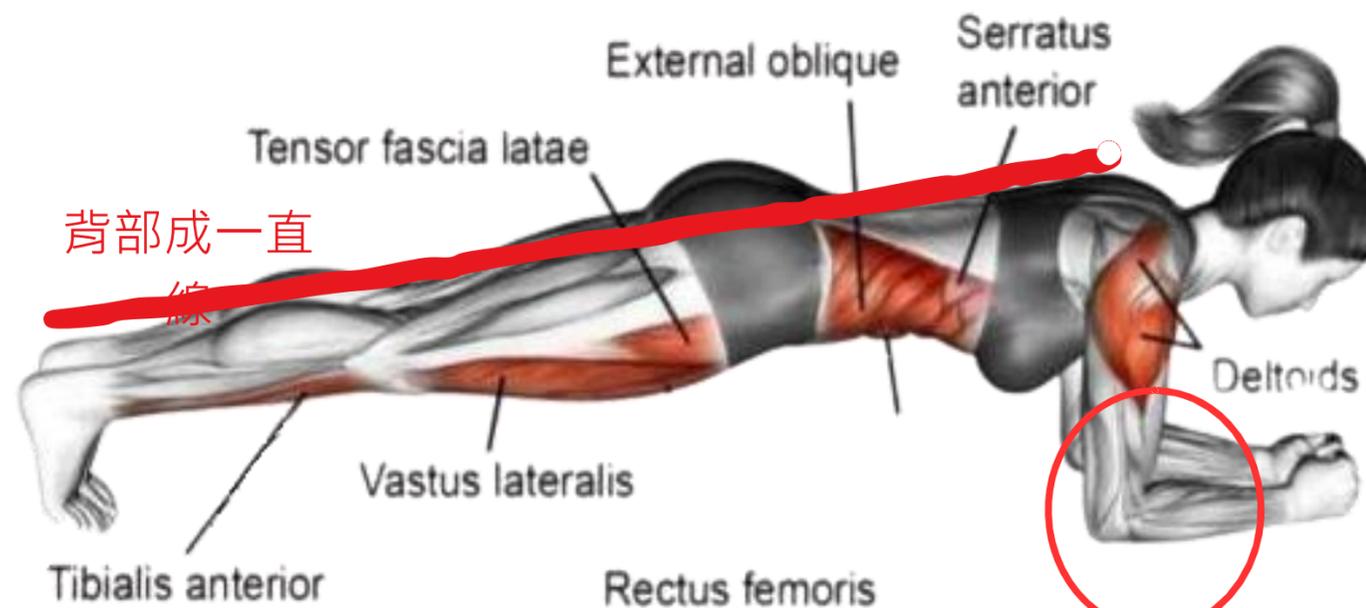
# 訓練內容

## 1. 棒式

第一組:40秒

第二組:60

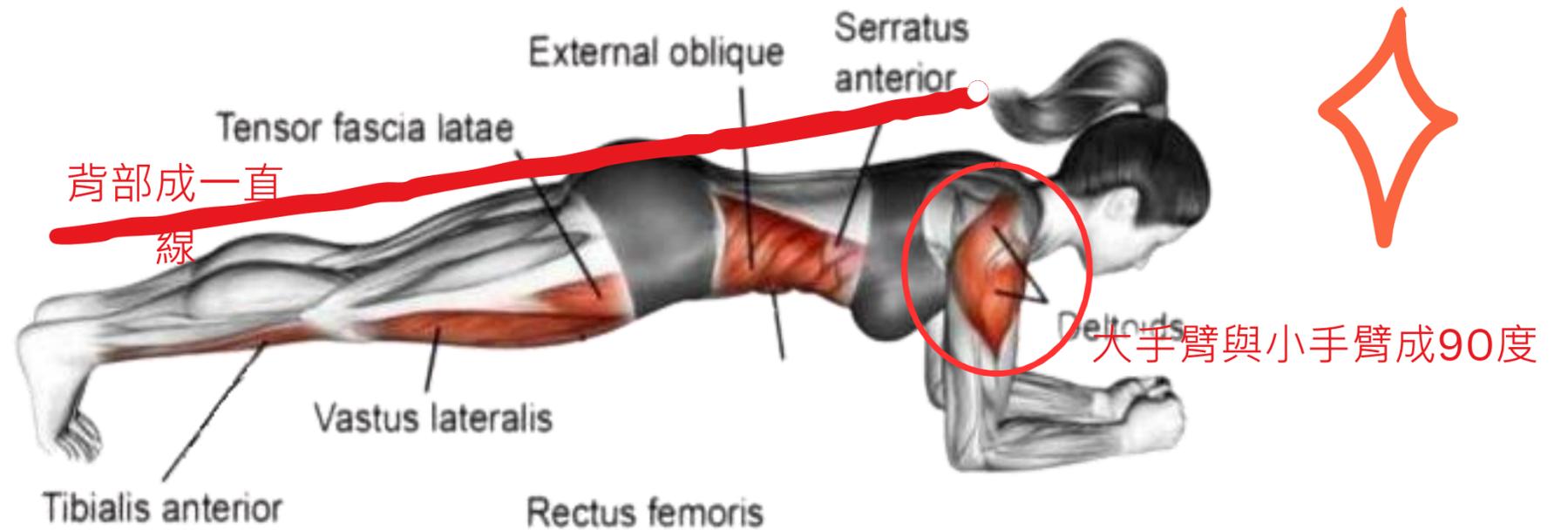
秒



- 身體打直
- 屁股不下沉、不上浮

# 訓練內容

# 棒式



- 訓練部位:
- 1.三角肌
  - 2.前鋸肌
  - 3.腹外斜肌
  - 4.闊筋膜張肌
  - 5.外側廣肌

注意事項

:

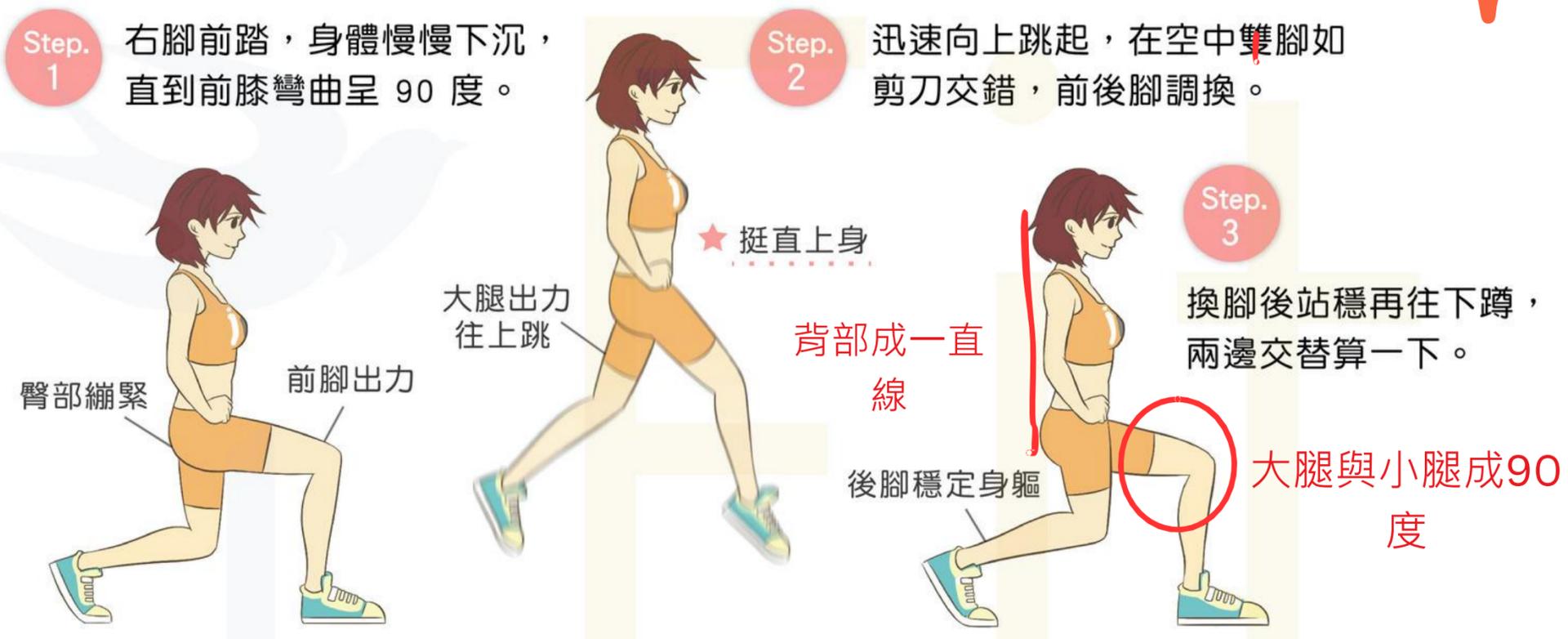
- 1.身體成一直線
- 2.頸部放鬆

# 訓練內容

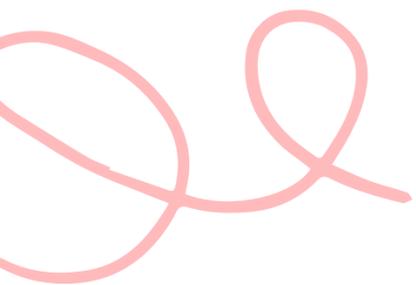
## 2. 交互蹲跳



15下/組(三組)  
左右各跳一次算一  
下



- 腳跟不要觸地
- 保持核心穩定，不內夾或外翻
- 起跳時呼吸，落地時吸氣



# 訓練內容

# 交互蹲跳

Step. 1 右腳前踏，身體慢慢下沉，直到前膝彎曲呈 90 度。



Step. 2 迅速向上跳起，在空中雙腳如剪刀交錯，前後腳調換。



Step. 3 換腳後站穩再往下蹲，兩邊交替算一下。

背部成一直線  
後腳穩定身軀  
大腿與小腿成90度



- 訓練部位:
1. 核心肌群
  2. 臀大肌
  3. 股四頭肌
  4. 大腿後肌
  5. 小腿肌

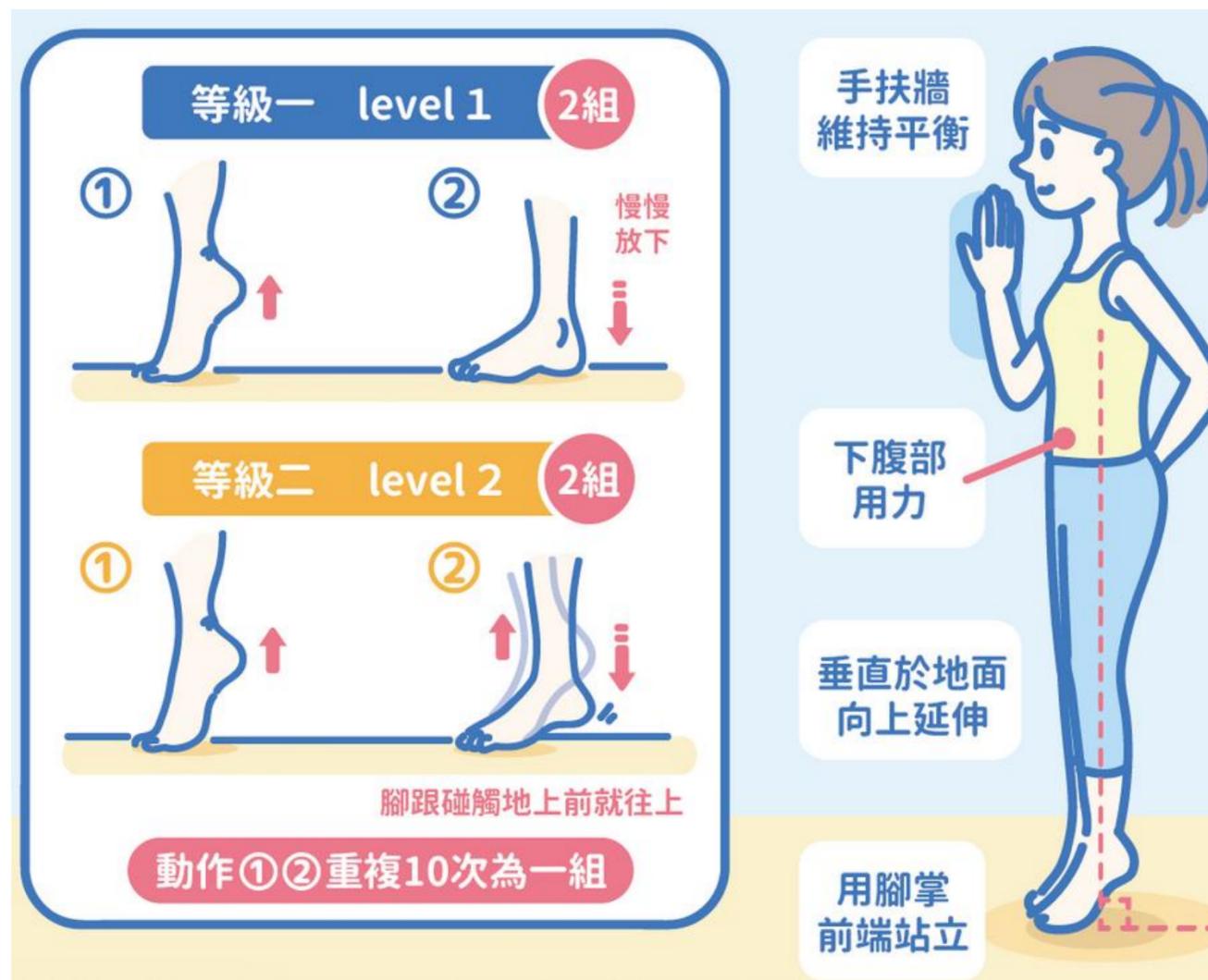
注意事項：1. 腳尖與膝蓋方向一致

# 訓練內容

## 3. 踮

## 腳

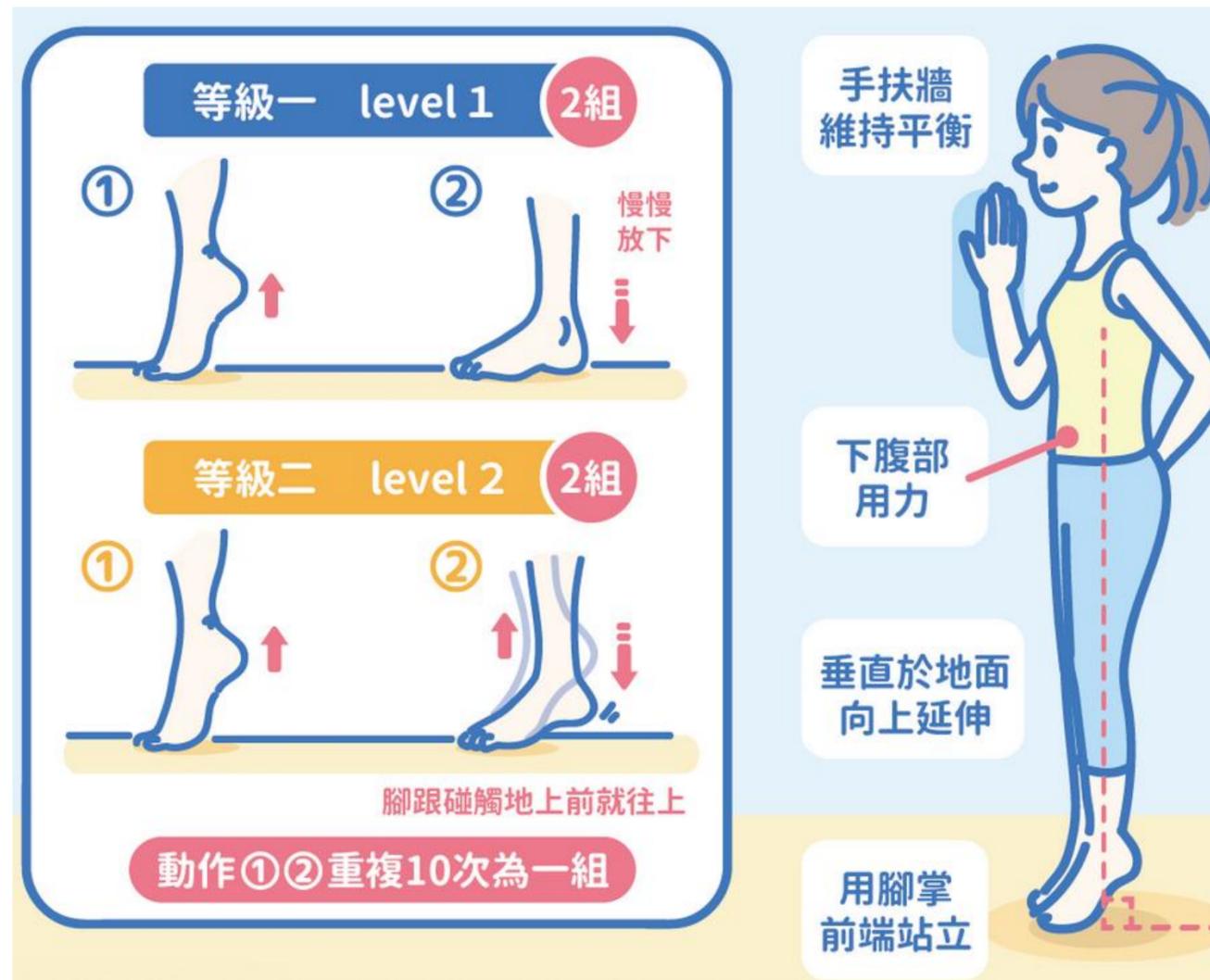
30下+30秒(兩組)



- 保持核心收緊，避免身體過度搖晃
- 上升下降時避免動作過快

# 訓練內容

## 踮腳



訓練部位: 1. 小腿後側肌肉

2. 核心肌群  
(幫助穩定)

注意事項

1. 避免上下過快

2. 腳踝保持穩定

哇哦



# 進階訓練內容



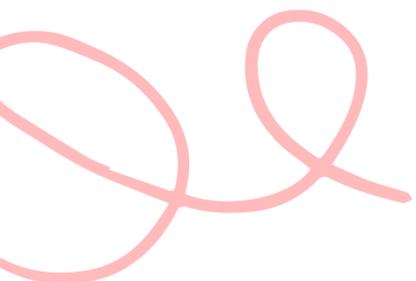
# 訓練內容

## 1. 伏地挺身

10下/組(兩組)



- 可選：膝蓋著地
- 雙手與肩同寬
- 手肘向後方彎曲



# 訓練內容

## 伏地挺身



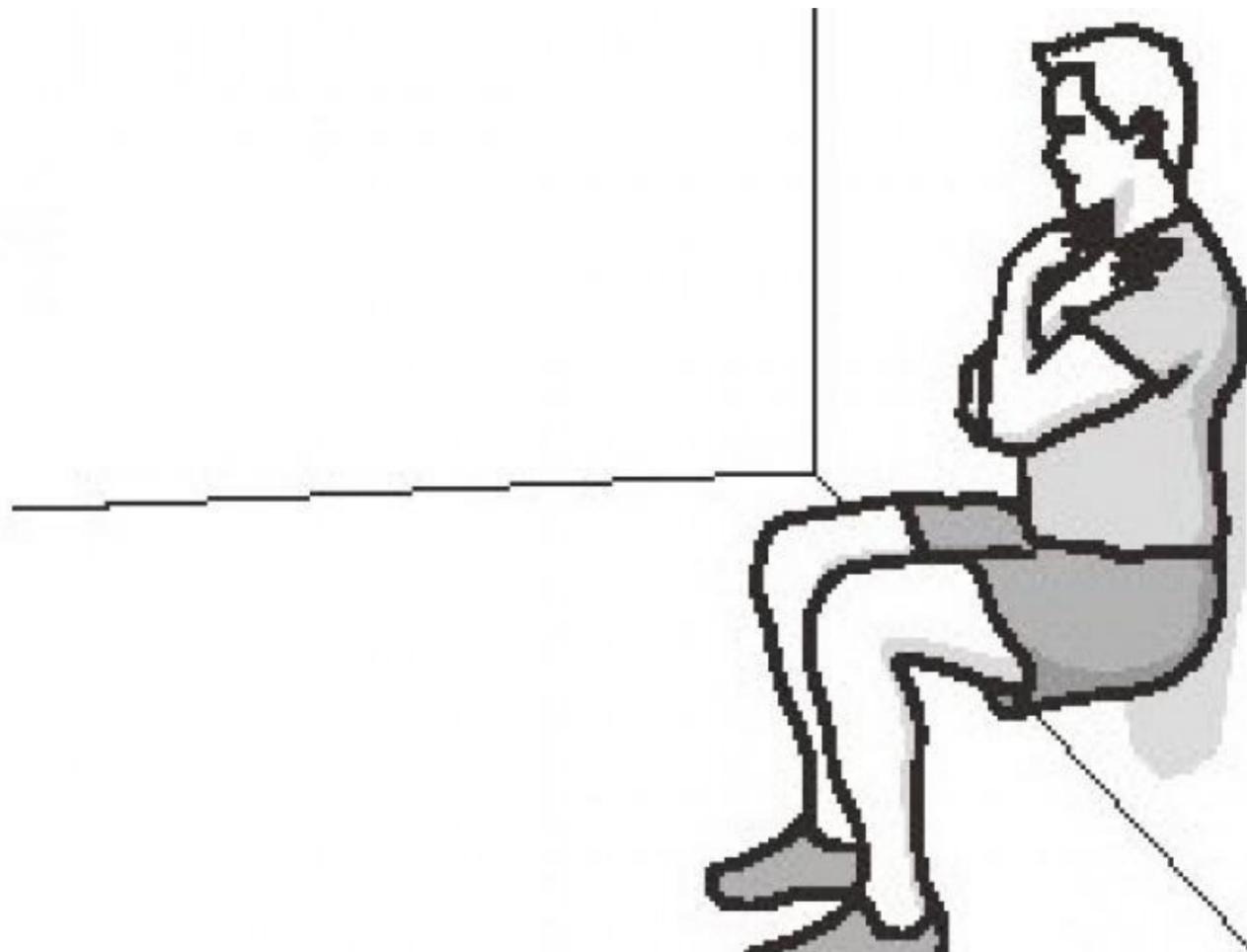
訓練部位 1.胸肌  
2.三角肌

注意事項 1.手與肩同寬  
2.身體保持直線

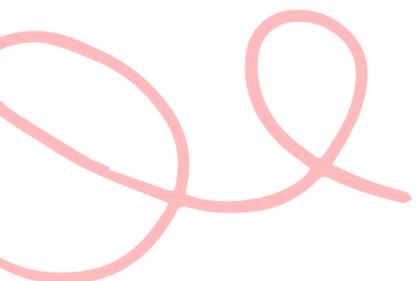
# 訓練內容

## 2. 太空椅

60秒(三組)



- 靠牆站立，背部緊貼牆面
- 膝蓋彎曲90度，像坐在椅子上面一樣

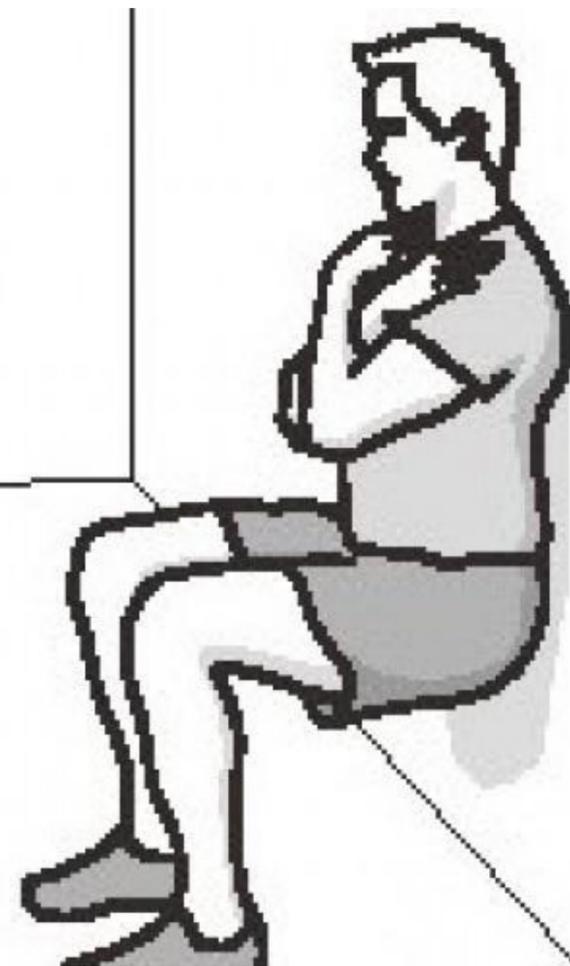


# 訓練內容

## 太空椅

訓練部位 1.股四頭肌  
： 2.臀肌  
3.核心肌群(幫助穩定)

注意事項：1.大腿與小腿成90度



# 訓練內容

## 3. 登大階

8下1組

15下3組



### Note:

1. 利用大腿肌肉帶動小腿上提
2. 保持穩定快速的節奏進行
3. 加強方式：增加組數、提高台階、加快頻率、手持重物

- 保持核心收緊，避免身體過度晃動
- 膝蓋保持與腳尖方向一致，避免內夾



### Check list

- 一次做 3 分鐘
- 一天做 4~5 次
- 組間休息 1 分鐘

# 訓練內容 登大階



## Note:

1. 利用大腿肌肉帶動小腿上提
2. 保持穩定快速的節奏進行
3. 加強方式：增加組數、提高台階、加快頻率、手持重物



## Check list

- 一次做 3 分鐘
- 一天做 4~5 次
- 組間休息 1 分鐘

訓練部位 1. 股四頭肌

: 2. 臀大肌

3. 腿後肌群

4. 小腿肌群

注意事項：1. 腳踝保持穩定



# 伸展



# 伸展

## 為什麼要伸展?

## 是不是很秀



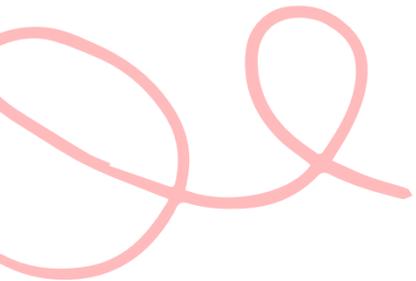
- 主要目的在舒緩運動後的肌肉，使肌肉能夠完全地放鬆，可使運動後產生痠痛的程度降低
- 在運動前有適當的伸展可以提升運動表現與降低受傷機率
- 運動前的伸展以動態為主，運動後則以靜態為主



# 伸展

## 伸展的原則

- 將執行伸展的動作緩慢等速的做到我們的極限，停住不動靜止10-30秒鐘
- 在拉伸過程中會有些許不適，但在到定點靜止時不適感會減輕，若未感受到減輕的話可稍稍減少我們拉伸的程度
- 做伸展的期間，要保持自然的呼吸，不要憋氣
- 一組伸展的時間建議不要超過30秒
- 伸展不是拉越久越好的，正確確實的伸展是不會感受到身體疼痛或不舒服

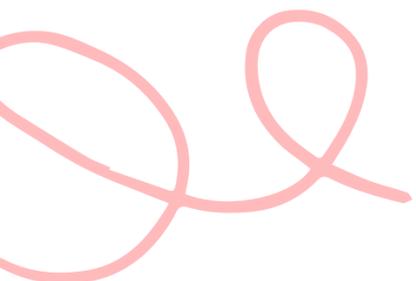


# 腳部伸展

## 1. 弓箭步



- 前腳的大腿與小腿垂直
- 後腳伸直，感受小腿的拉伸
- 上半身保持穩定



# 腳部伸展

## 弓箭步

訓練部位: 1. 大腿後側肌群  
2. 臀肌  
3. 核心肌群

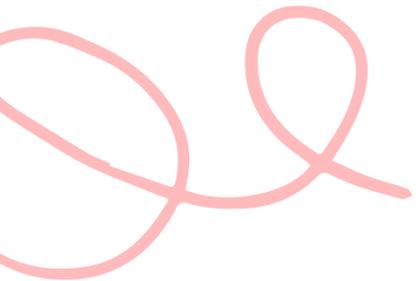


# 腳部伸展

## 2. 跪姿伸展

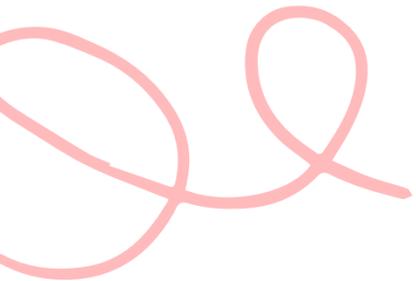


- 手部撐地保持身體平衡
- 伸展腳膝蓋碰地，感受大腿前端拉伸
- 另一隻腳則是朝上，保持一個舒服的姿勢就好



# 腳部伸展 跪姿伸展

拉伸部位：  
1. 大腿前側  
2. 大腿後側

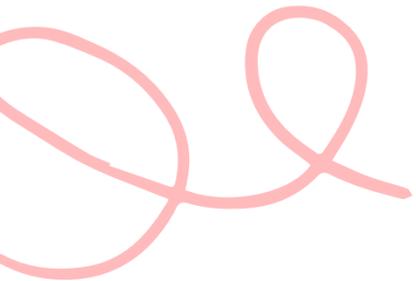


# 腹部伸展

## 3. 海豹式



- 手支撐身體並與地板垂直
- 頭向後仰
- 腳步貼齊地面

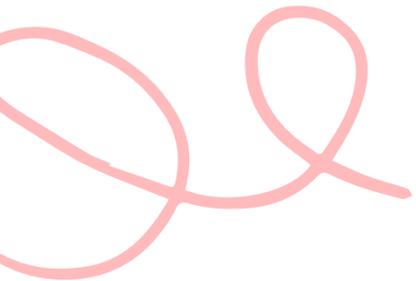


# 腹部伸展

## 海豹式

拉伸部位  
：

1. 背部肌肉
2. 腰部周邊肌肉
3. 腹部肌肉



# 腿部伸展

## 4. 躺姿伸展



- 腳儘量伸直與抬高，如果不能做到  
可以維持再有伸展到的感覺就好



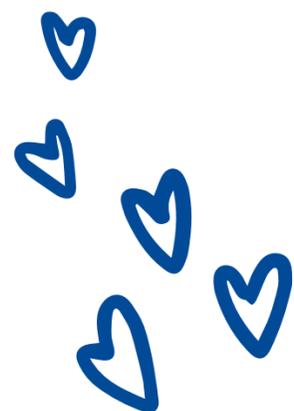
# 腿部伸展 躺姿伸展



拉伸部位：  
1. 大腿後側肌 ...

# 參考資料

|   |    |                |
|---|----|----------------|
| ● | 01 | 陳亮老師肌力訓練課程簡報   |
| ● | 02 | 113合歡山幹部訓練體訊簡報 |



感謝聆聽

