

# 運動好體力，伸展好放鬆

臺大物理治療學系暨研究所

曹昭懿 教授

# 名人的長壽秘訣

		長壽格言
老子	160歲	順其自然；恬然寡欲； <b>氣功養神</b> ；咽津養生
華佗	90歲	<b>運動</b> 能暢其積鬱，舒其筋骨，活其血脈，化其乖暴，緩其急燥
孫思邈	101歲	<b>四體勤勞</b> ；節制食欲；細嚼慢嚥；飯後盥漱；睡眠充足
張學良	101歲	心胸坦蕩；意志堅強； <b>經常運動</b> ； <b>鍛鍊身體</b> ；起居有時飲食節制；觀花讀書；修身養性；廣交朋友；自尋快樂
張群	102歲	起得早；睡得好；七分飽； <b>常跑跑</b> ；多笑笑；莫煩惱；天天忙；永不老

# 健康法則 (Law of Health)

- 呼吸新鮮空氣      Breath fresh air
- 均衡飲食            Eat proper foods
- 適量飲水            Drink proper beverages
- **運動**                **Exercise**
- 足夠睡眠            Get adequate sleep
- 排便正常            Have a bowel movement
- 情緒管理            Control your emotions

Galen (131-201 AD)

# 健康秘訣

均衡飲食+規律運動

怎麼運動？

# 運動小辭典

# 運動計畫

- 頻率：每週運動的天數、回合數
- 時間：每次運動的時間、步數
- 強度：運動劇烈的程度、重量、重複次數
- 運動方式
  - 有氧運動：心肺適能
  - 重量訓練：肌肉適能
  - 伸展運動：柔軟度

# 結構性的運動計畫

- 暖身運動：調整生理狀態，為適應運動做準備，5-10分鐘，以伸展運動或低量有氧運動為主
- 主要運動：有氧運動、阻力運動、伸展運動
- 緩和運動：平衡運動後的血流、心跳、體溫，5-10分鐘，以伸展運動或低量有氧運動為主

# 運動計畫

- 時間：每週至少150分鐘
- 頻率：每週5次
- 強度：中等強度
- 執行方式
  - ✿ 每週3~4天：伸展運動＋有氧運動
  - ✿ 每週2~3天：伸展運動＋阻力運動＋平衡（＋有氧運動）

# 運動前自我檢測問卷

- 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？  是  否
- 進行體能活動時會否感到胸口痛？  是  否
- 過去一個月內，曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？  
 是  否
- 曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？  是  否
- 骨骼或關節，例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？  
 是  否
- 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物，例如：Glyceryl Trinitrate 脷底丸給你服用？  
 是  否
- 是否有其他理由令你不應進行體能活動？  是  否

## 伸展運動(柔軟度)

- 伸展運動或柔軟度訓練一般稱為「拉筋」
- 以穩定伸展的方式，緩慢且有控制地伸展，不可使用彈震式的方式
- 劑量：每個動作從維持5-10秒開始，可逐漸增加維持時間，原則為盡量伸展但不引起疼痛。

# 有氧運動

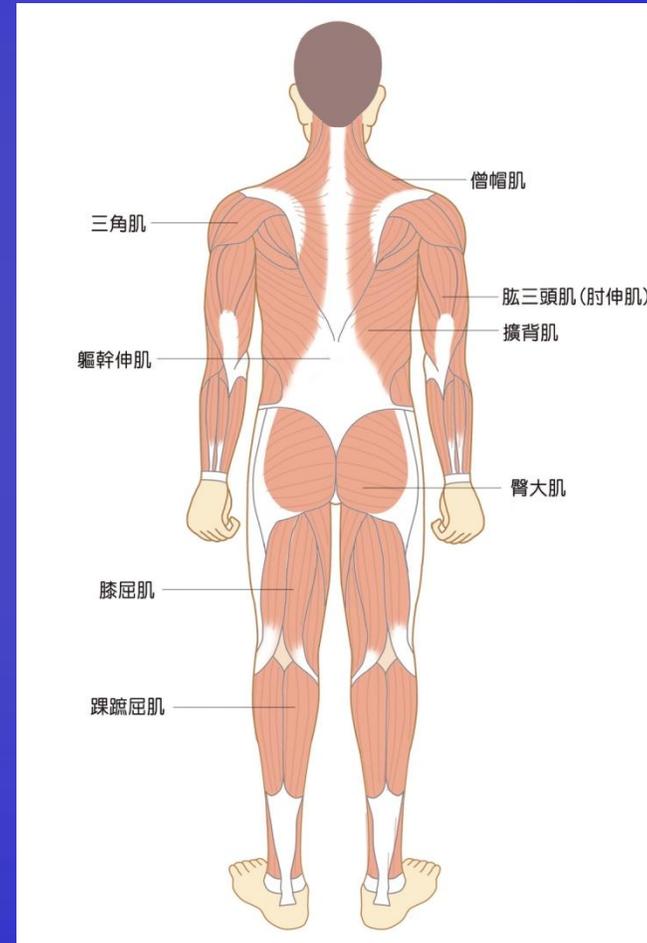
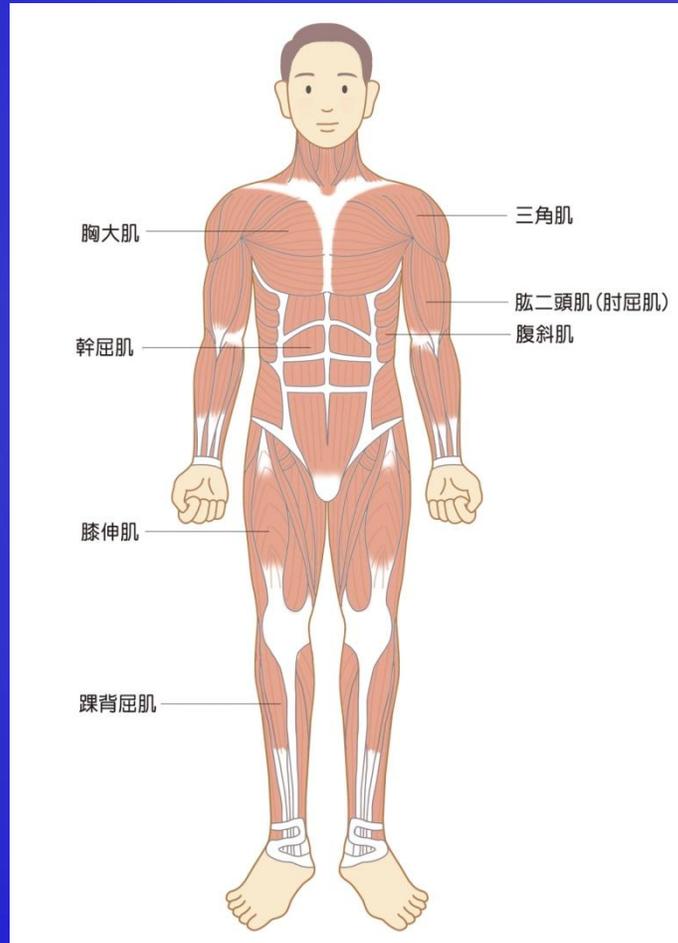
- 是指大肌肉群參與的連續規律運動，只要是下肢參與的活動（如走路、跑步），連續超過20分鐘，多可歸為有氧運動。
- 有氧運動為消耗能量的主力運動型態，也常常是**訓練心肺適能**的主要運動。



# 有氧運動強度

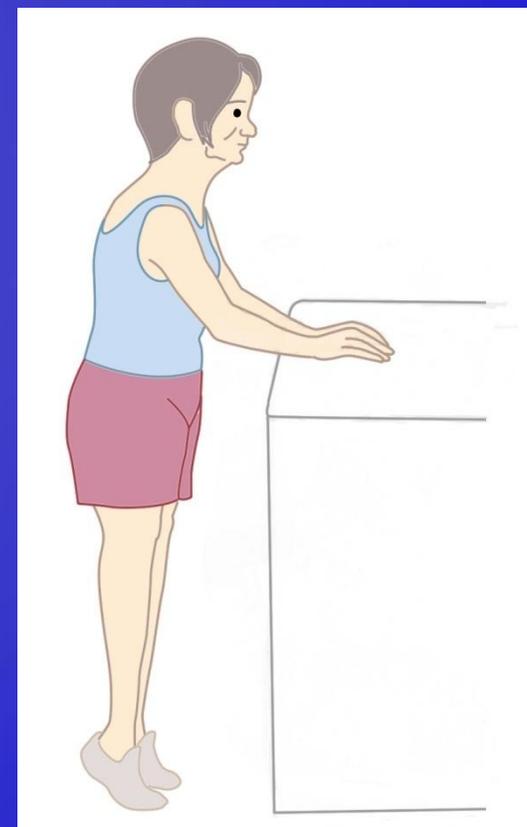
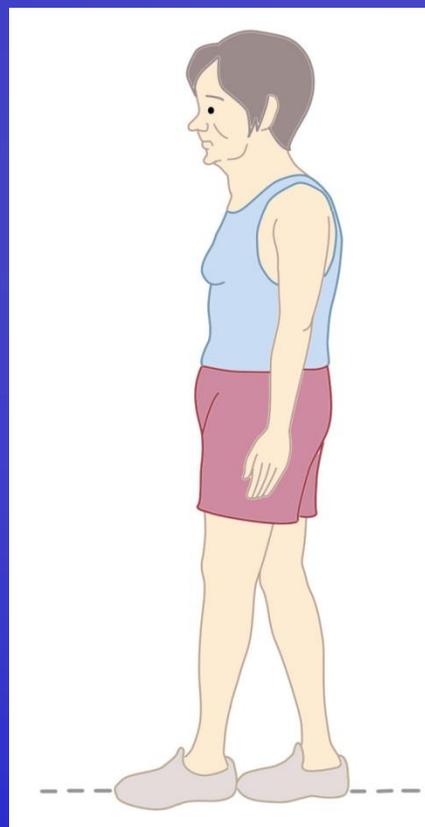
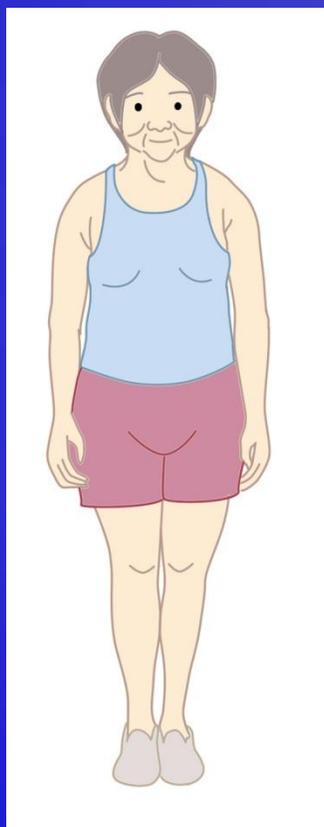
	心跳 儲備量	主觀感覺	自覺用 力指數
低強度	< 40%	像輕散步時	8-10
中強度	40%-59%	呼吸稍微變喘， 活動時還能與人 交談微微流汗	11-13
高強度	60%-85%	呼吸非常喘，活 動時無法與人交 談，大量流汗	14-16

# 阻力運動(肌力訓練)



# 平衡訓練

減小支撐面的面積  
增加支撐面的不穩



## 伸展運動(柔軟度)

- 伸展運動或柔軟度訓練一般稱為「拉筋」
- 以穩定伸展的方式，緩慢且有控制地伸展，不可使用彈震式的方式
- 劑量：每個動作從維持5-10秒開始，可逐漸增加維持時間，原則為盡量伸展但不引起疼痛。

### 頸部肌群（後方及側邊肌肉）伸展運動

1、



2、



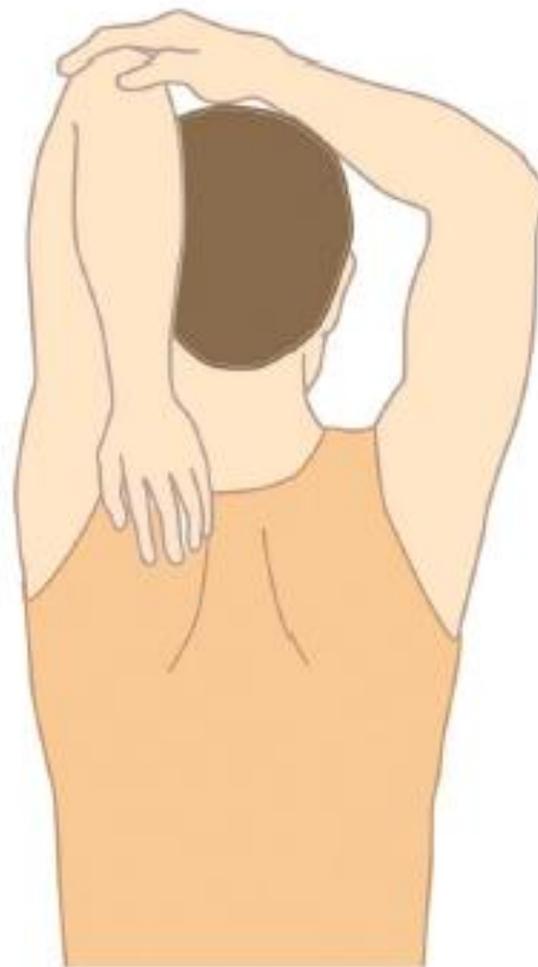
### 胸大肌伸展運動（牆面透視圖）



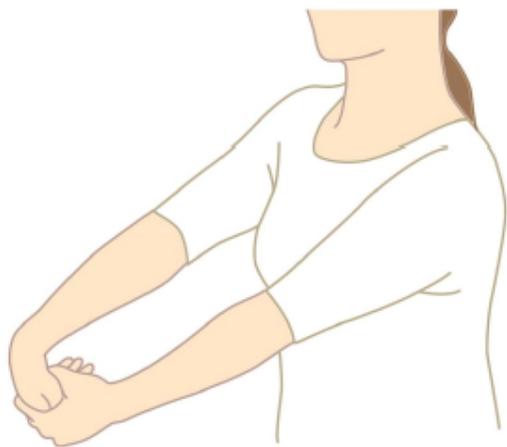
### 肱二頭肌伸展運動



### 肱三頭肌伸展運動



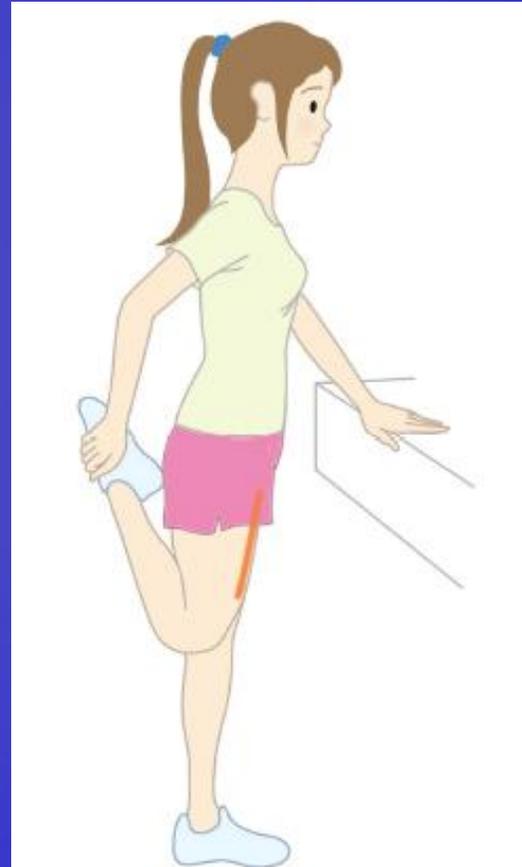
前臂外側肌群（手腕關節伸肌）伸展運動



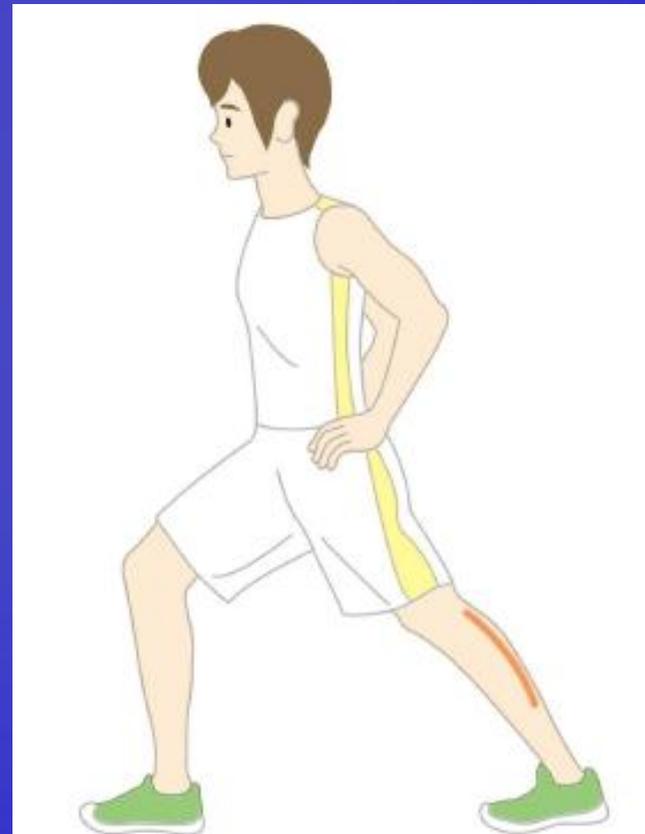
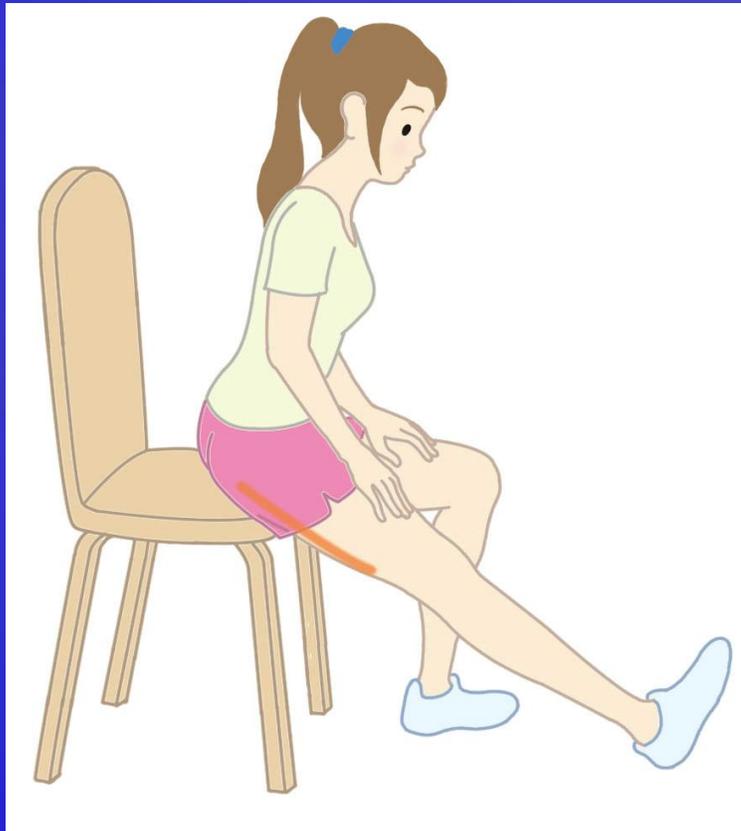
前臂內側肌群（手腕關節伸肌）伸展運動



# 下肢前側伸展運動



# 下肢後側伸展運動



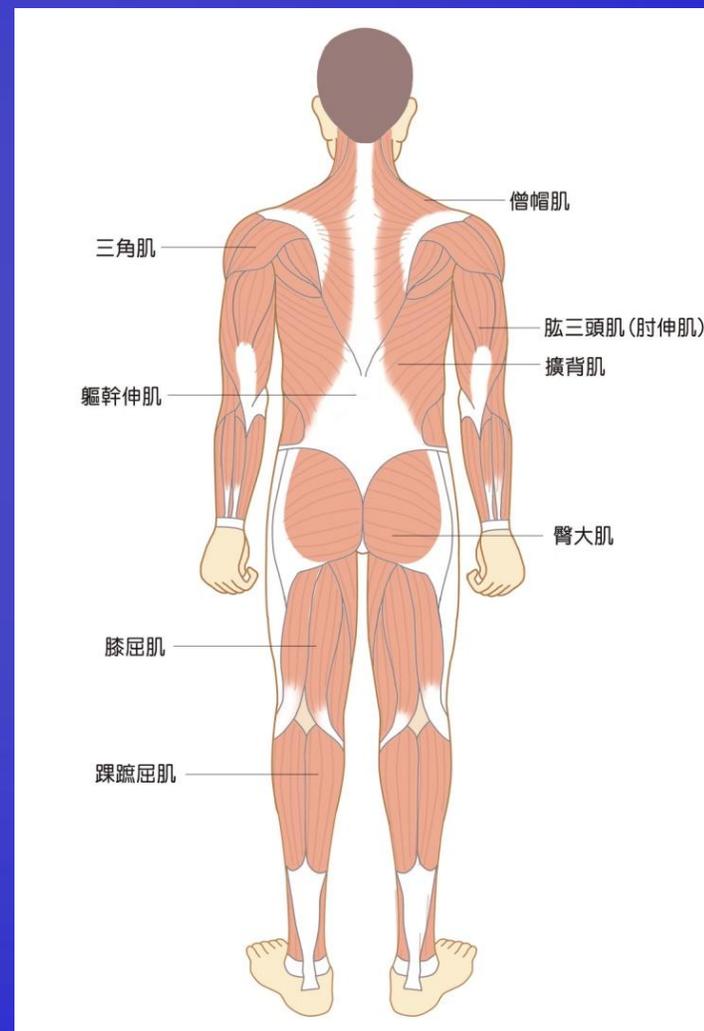
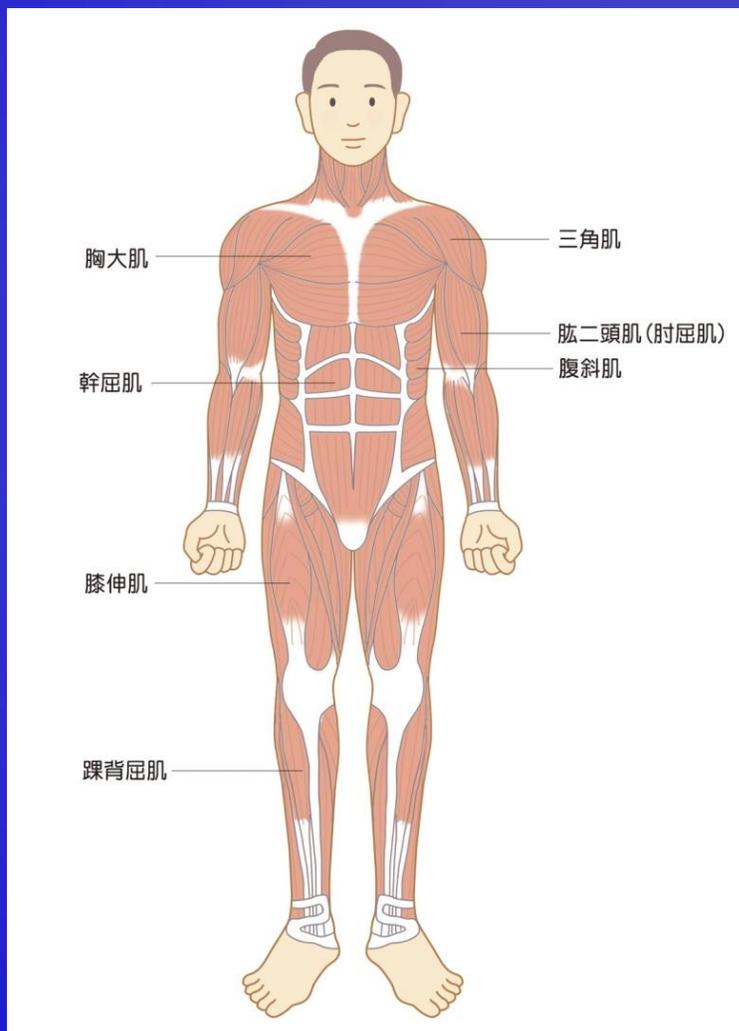
跟腱與腓腸肌（小腿後側）伸展運動



比目魚肌伸展運動

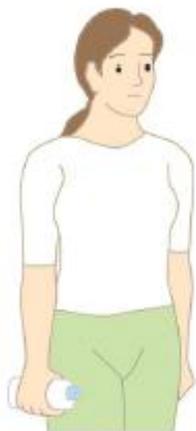


# 阻力運動(肌力訓練)



## 肩關節三角肌的訓練動作

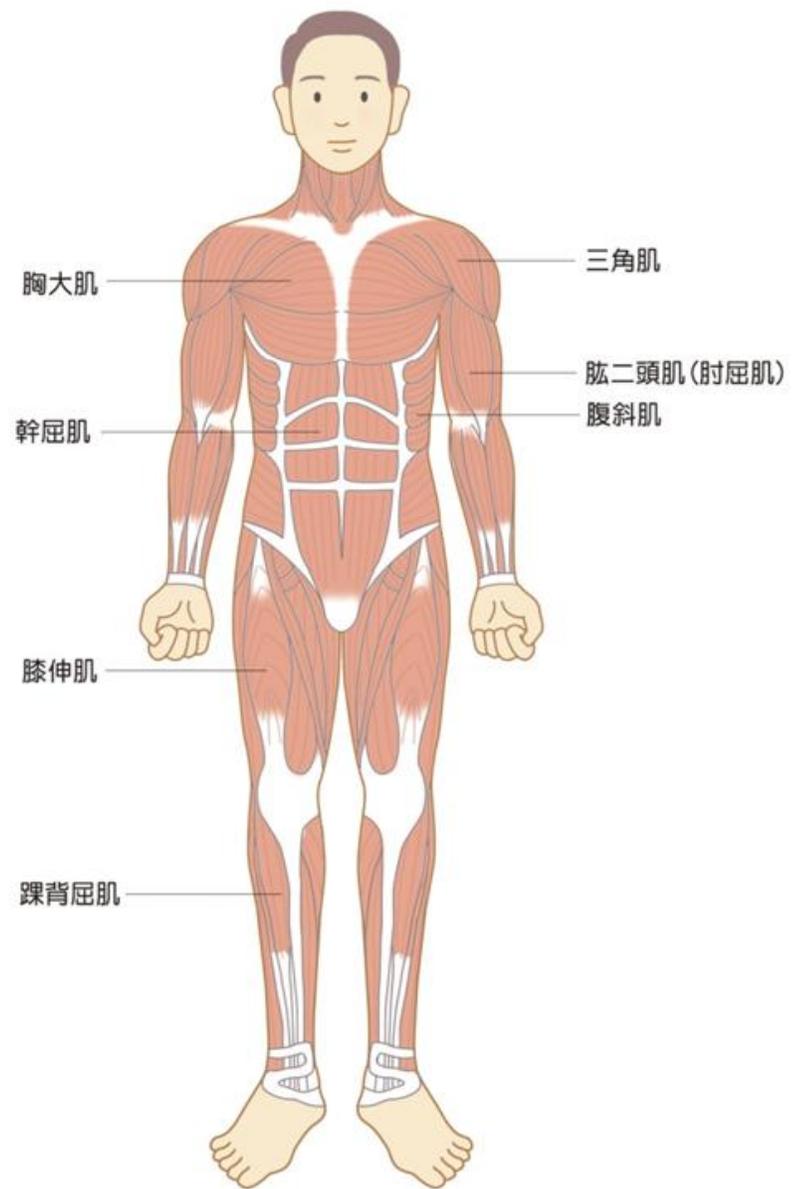
起始 →



正舉 ↓

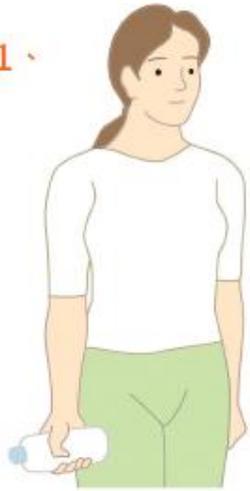


側舉 ↓



### 肘關節肱二頭肌訓練動作

1、

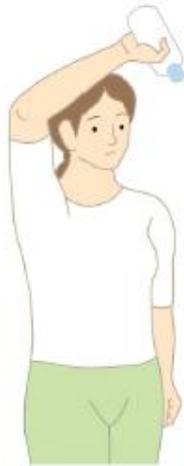


2、

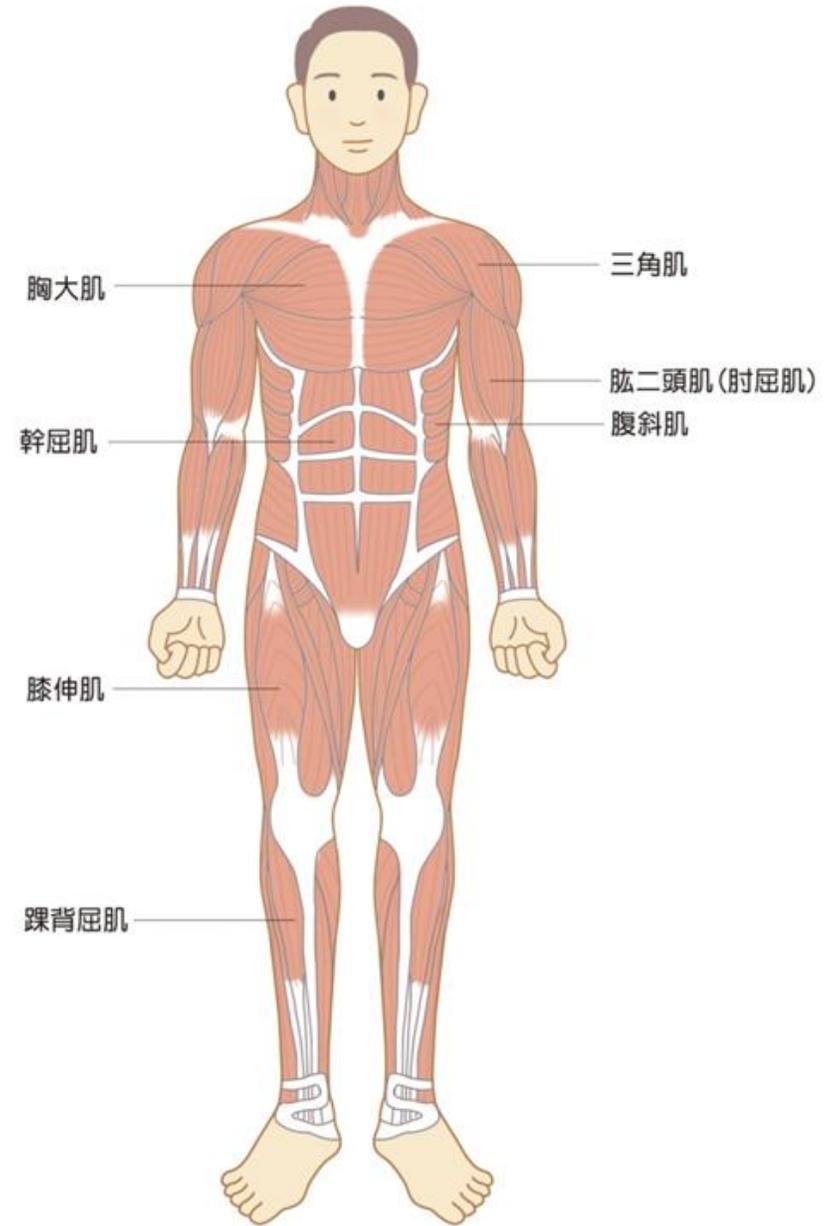


### 肱三頭肌的訓練動作

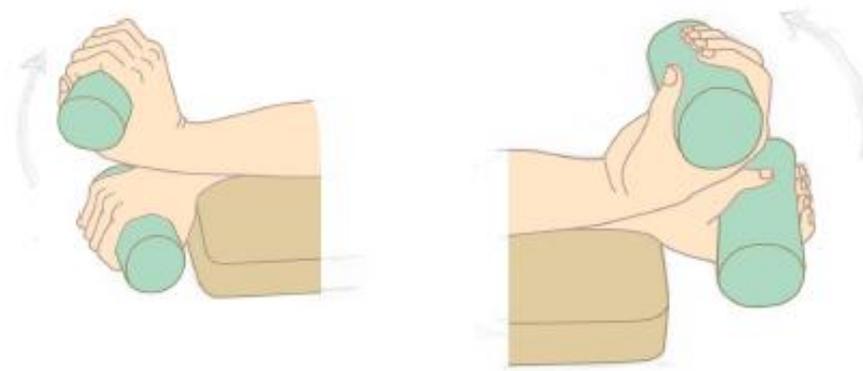
1、



2、



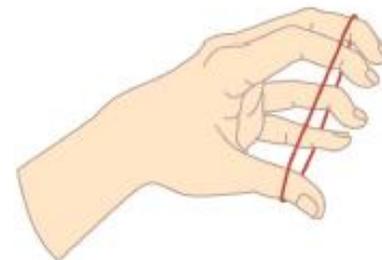
### 腕關節及手部腕屈肌訓練動作



### 腕伸肌訓練動作 ↓



### 手部肌群訓練動作 →



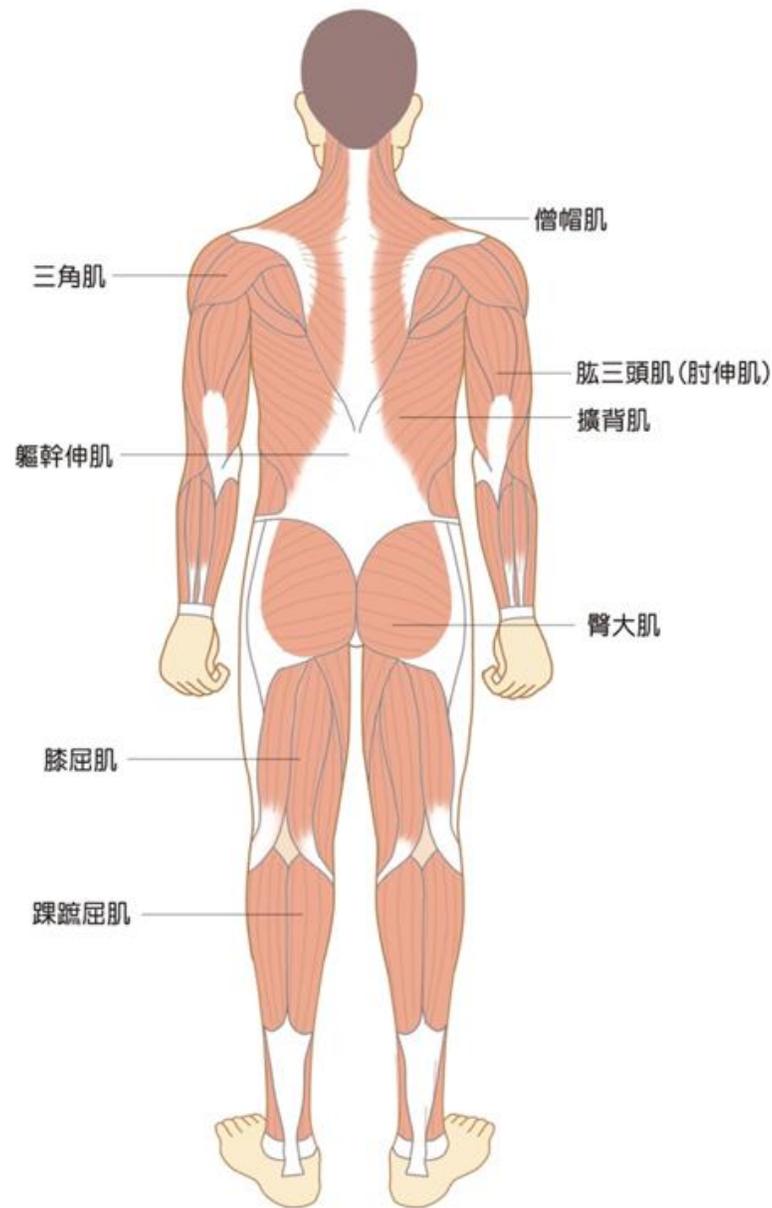
腕關節腕屈肌訓練動作 ↓



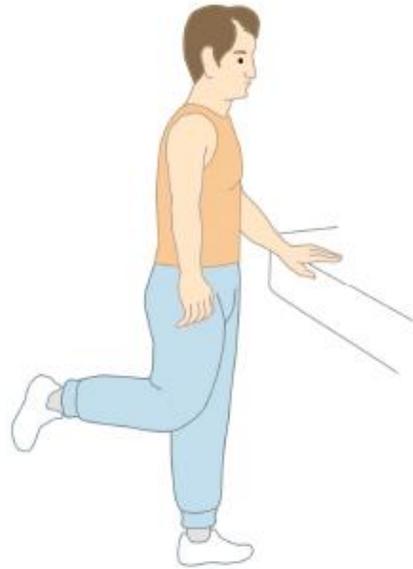
臀中肌訓練動作 ↓



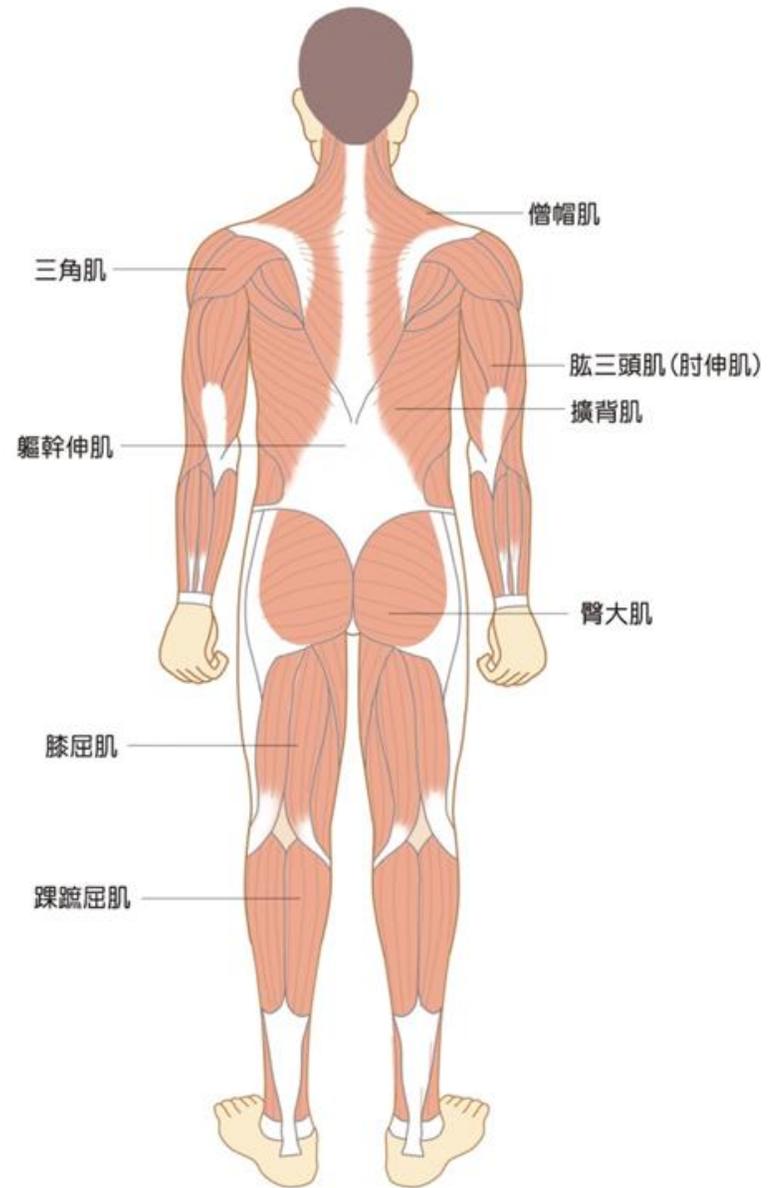
臀大肌的訓練動作 ↓



### 膝關節膝屈肌訓練動作



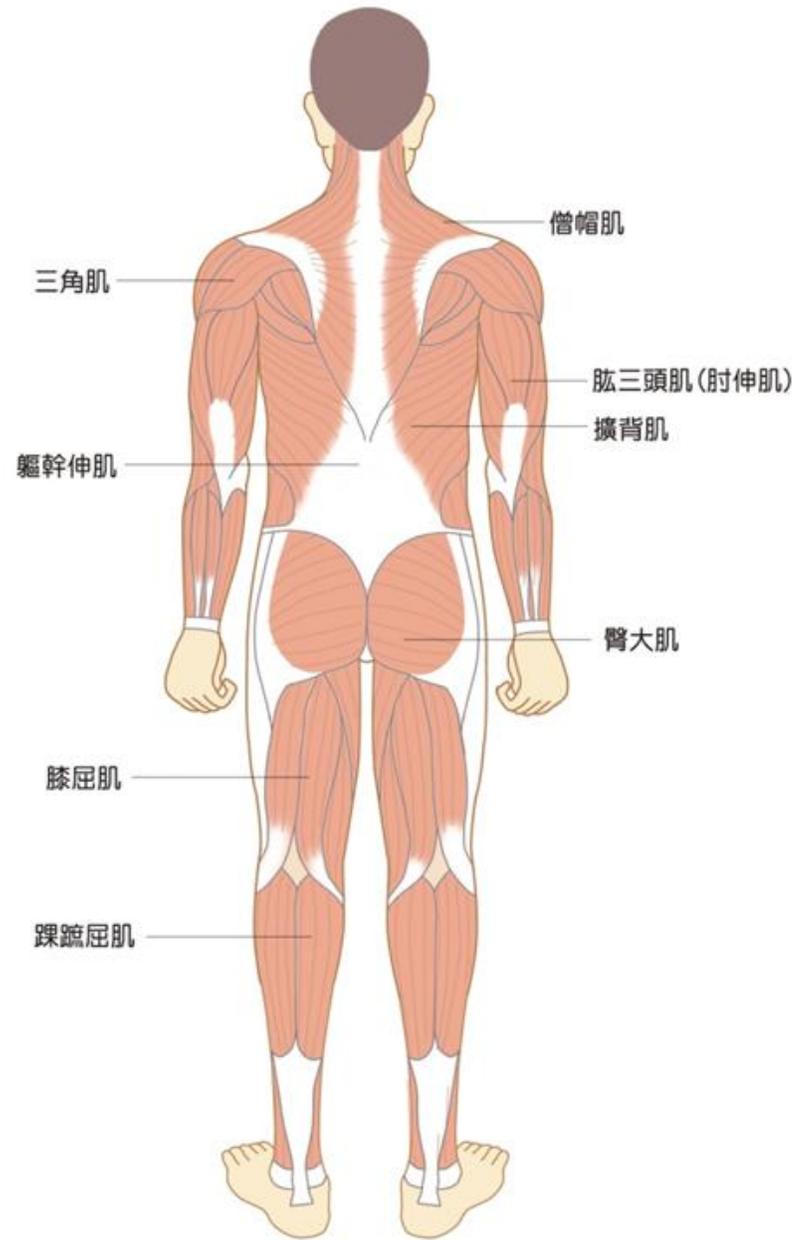
### 膝伸肌的訓練動作 →



## 踝關節踝蹠屈肌訓練動作

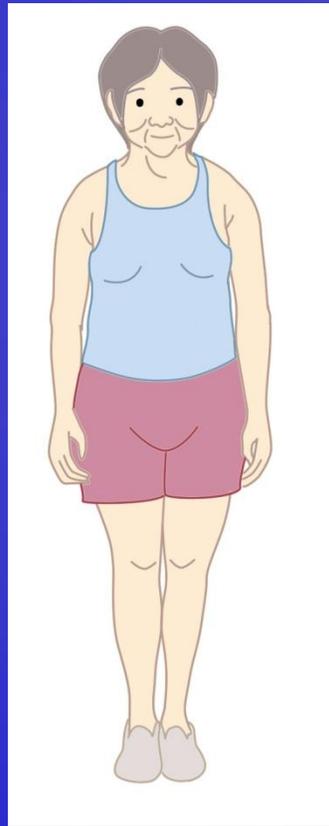


踝背屈肌的訓練動作 →

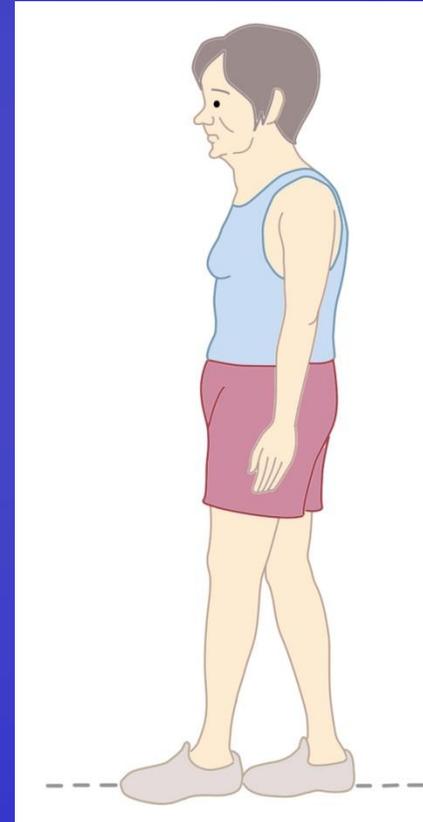


# 平衡訓練

雙腳併攏站立



腳尖頂腳跟站立/行走

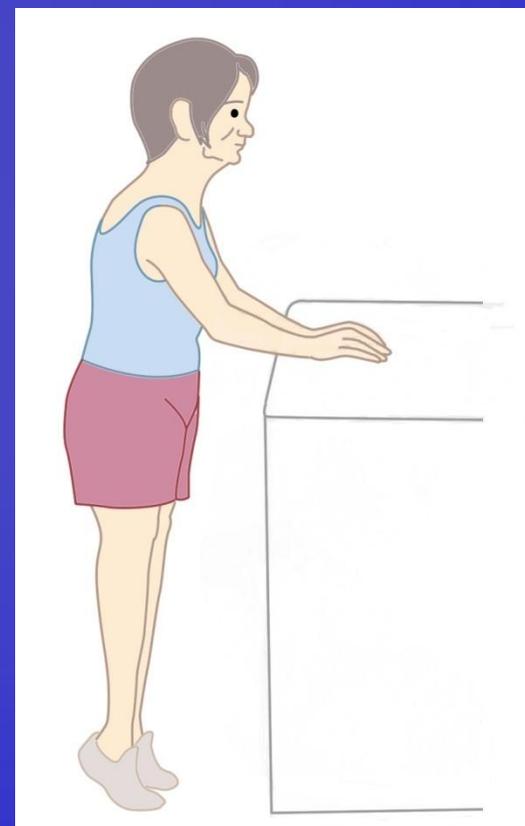


# 平衡訓練

原地踏步



扶傢俱踮腳尖



謝謝您的參與！開始運動囉！

# 運動計畫

- 時間：每週至少150分鐘
- 頻率：每週5次
- 強度：中等強度
- 執行方式
  - ✿ 每週3~4天：伸展運動＋有氧運動
  - ✿ 每週2~3天：伸展運動＋阻力運動＋平衡（＋有氧運動）