

銀髮徒手肌力操作

主講人：白鑫長 Jeff



個人簡介

學歷

國立臺灣體育運動大學運動健康科學碩士
弘光科技大學運動休閒系

資歷

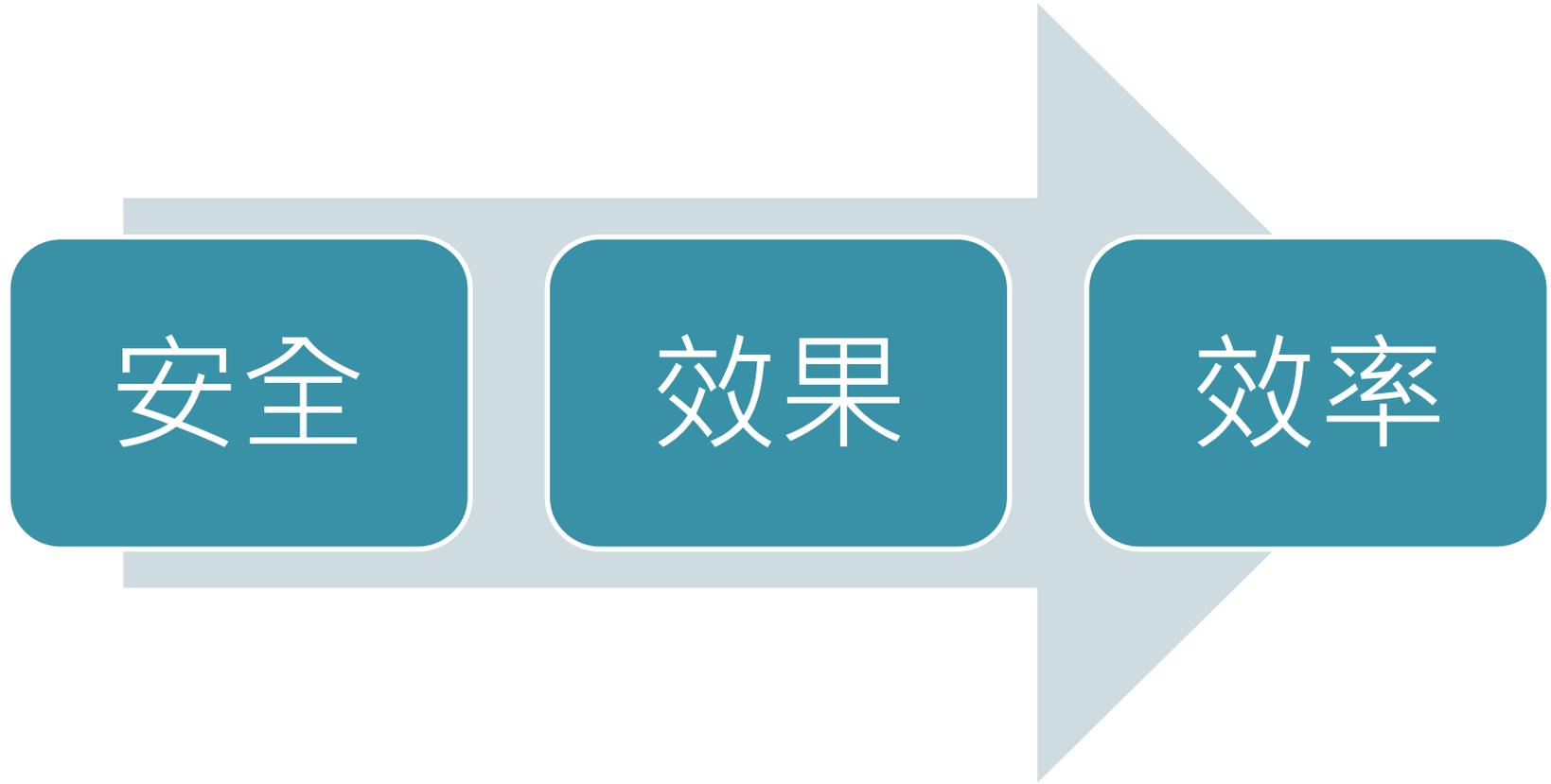
私人健身教練 & 體能教練
社區關懷據點樂齡團體運動指導員
中華民國健身運動協會行政總教官暨認證考官
弘光科技大學健身運動指導社指導老師
山線&海線社大講師

相關證照

NSCA-CSCS肌力與體能訓練專家、IPTA私人專業健身教練、
體育署體適能指導員中級、健美教練、樂齡運動相關證照等



訓練進程

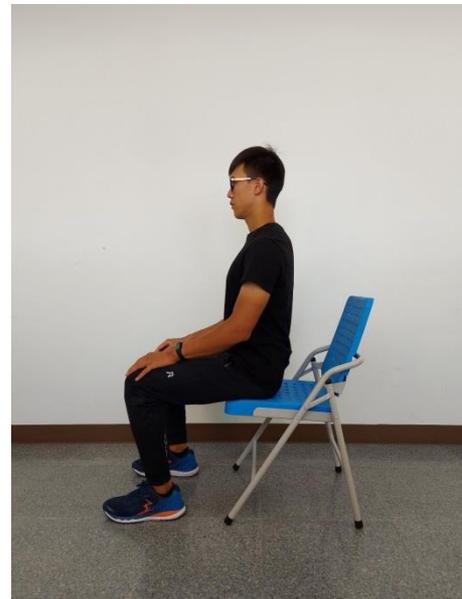




坐姿篇

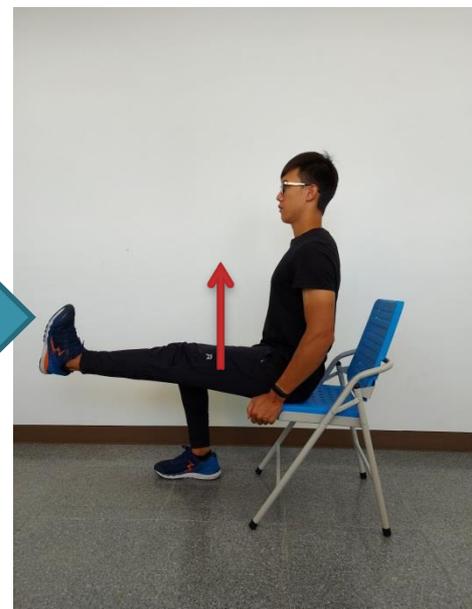
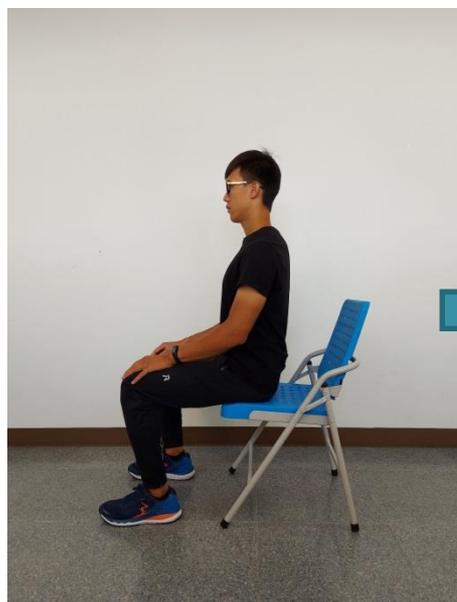
坐姿調整

- 椅子坐二分之一或三分之一
- 雙腳張開至與肩同寬並踩穩
- 骨盆擺正
- 脊椎向上延伸
- 肩膀向後向下放鬆
- 收下巴
- 眼睛直視前方



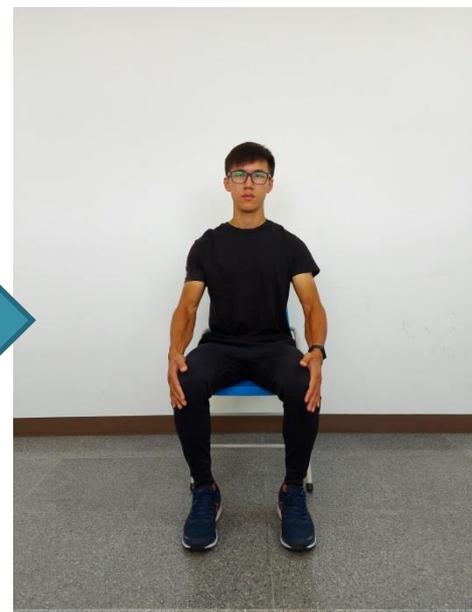
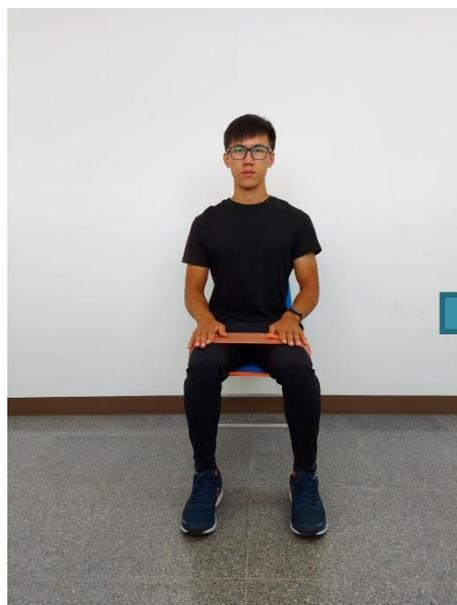
抬腿(屈髋)

- 主要訓練屈髋肌(股直肌、髂腰肌)
- 注意事項
 - 身體後倒
 - 出現聳肩
 - 憋氣



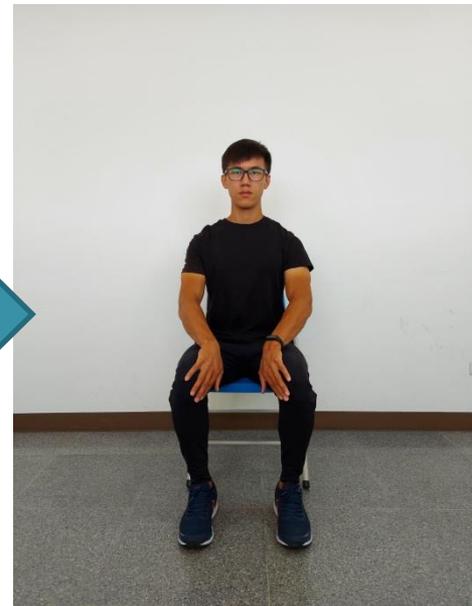
開髖(外展)

- 主要訓練臀中、小肌與闊筋膜張肌
- 注意事項
 - 身體後倒
 - 出現聳肩
 - 憋氣



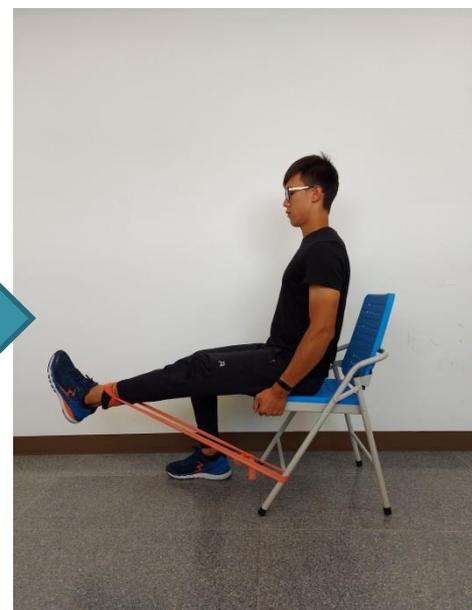
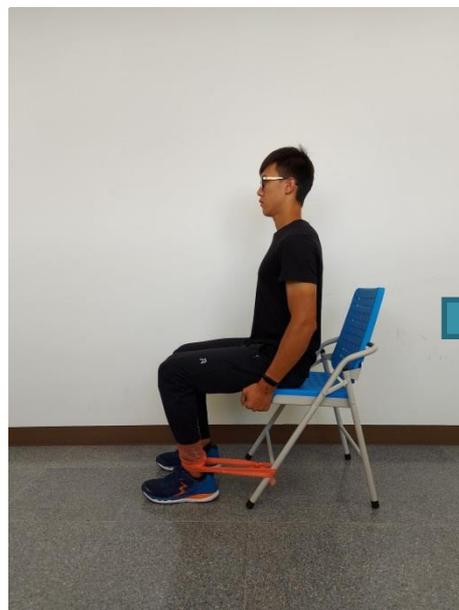
夾腿(髖內收)

- 主要訓練大腿內側肌群(內收肌群)
- 注意事項
 - 身體後倒
 - 出現聳肩
 - 憋氣



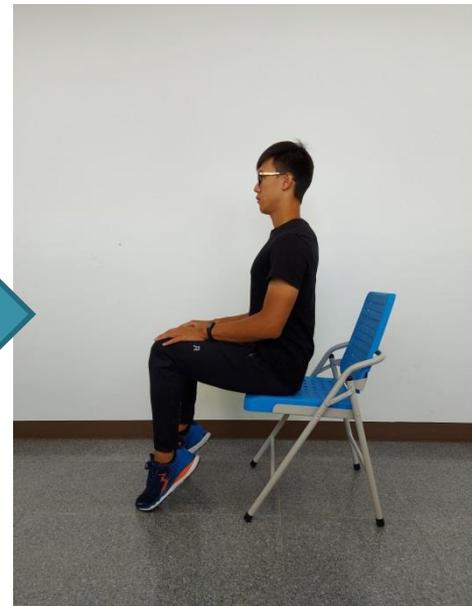
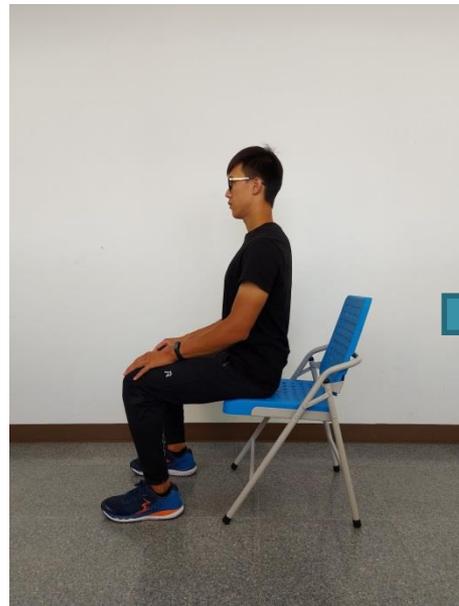
踢腿(膝伸)

- 主要訓練大腿前側肌群(股四頭肌)
- 注意事項
 - 身體後倒
 - 出現聳肩
 - 憋氣



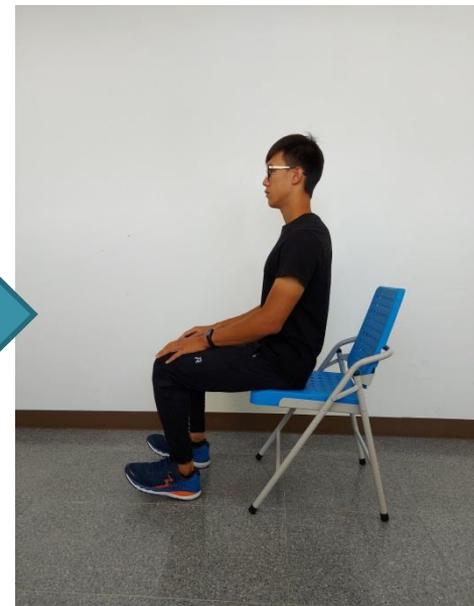
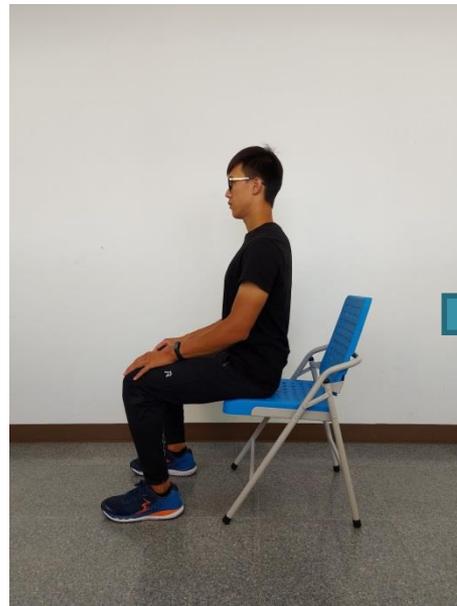
踮腳跟(蹠屈)

- 主要訓練小腿後側(腓腸肌、比目魚肌)
- 注意事項
 - 身體後倒或駝背
 - 出現聳肩
 - 憋氣



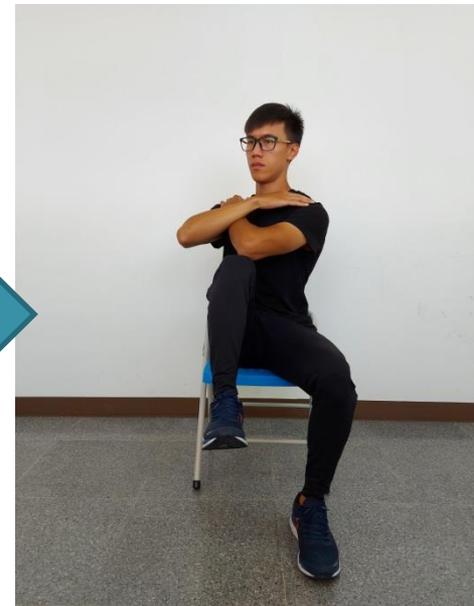
勾腳尖(背屈)

- 主要訓練小腿前側(脛前肌)
- 注意事項
 - 身體後倒或駝背
 - 出現聳肩
 - 憋氣



屈髖轉體

- 主要訓練屈髖肌與腹背肌群
- 注意事項
 - 憋氣





站姿篇

站姿調整

- 扶著椅子操作
- 雙腳張開至與肩同寬並踩穩
- 膝蓋保持微彎不鎖死
- 骨盆擺正
- 脊椎向上延伸
- 肩膀向後向下放鬆
- 收下巴
- 眼睛直視前方



抬腿(屈髋)

- 主要訓練屈髋肌(股直肌、髂腰肌)
- 注意事項
 - 低頭、駝背
 - 出現聳肩
 - 憋氣
 - 骨盆穩定度



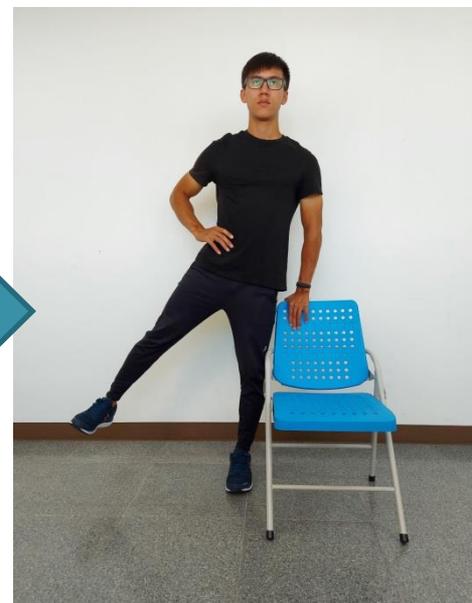
後抬腿(髖伸)

- 主要訓練臀大肌、腿後腱肌群
- 注意事項
 - 低頭、駝背
 - 出現聳肩
 - 憋氣
 - 骨盆穩定度
 - 腰椎過度前凸



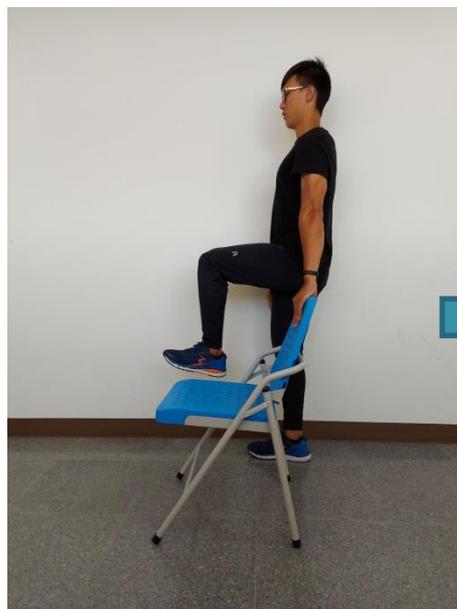
開髖(外展)

- 主要訓練臀中、小肌與闊筋膜張肌
- 注意事項
 - 低頭、駝背
 - 出現聳肩
 - 憋氣
 - 骨盆穩定度
 - 腳尖朝前



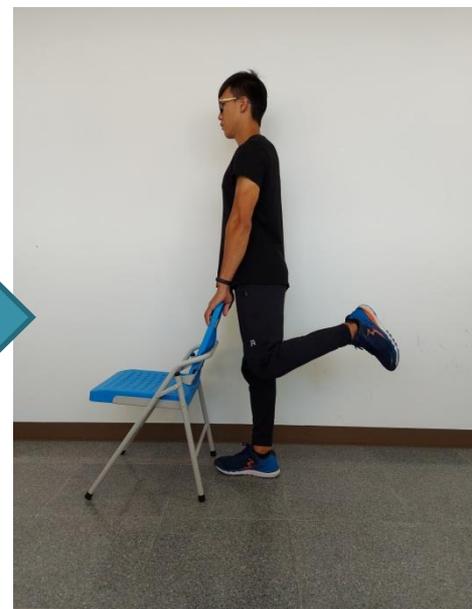
踢腿(膝伸)

- 主要訓練大腿前側肌群(股四頭肌)
- 注意事項
 - 低頭、駝背
 - 出現聳肩
 - 憋氣
 - 骨盆穩定度



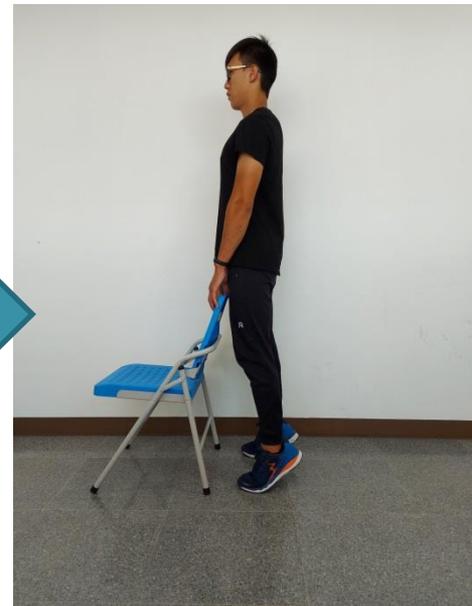
勾腿(膝屈)

- 主要訓練腿後腓肌群(半腱、半膜、股二頭肌)
- 注意事項
 - 低頭、駝背
 - 出現聳肩
 - 憋氣
 - 骨盆穩定度



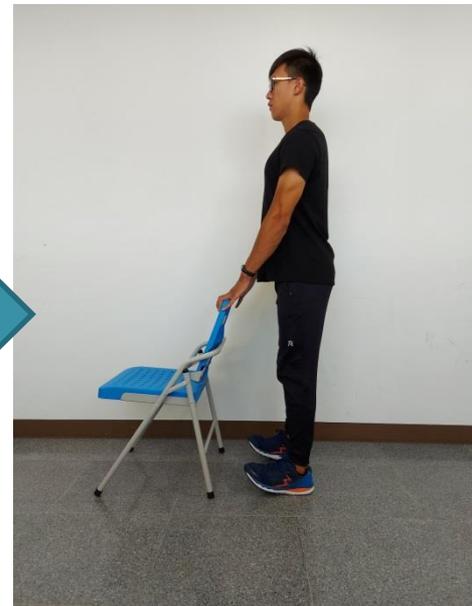
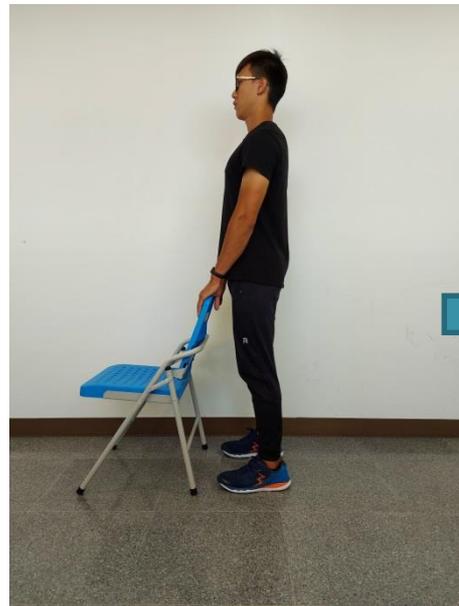
踮腳跟(蹠屈)

- 主要訓練小腿後側(腓腸肌、比目魚肌)
- 注意事項
 - 低頭、駝背
 - 出現聳肩
 - 憋氣
 - 腰椎過度前凸



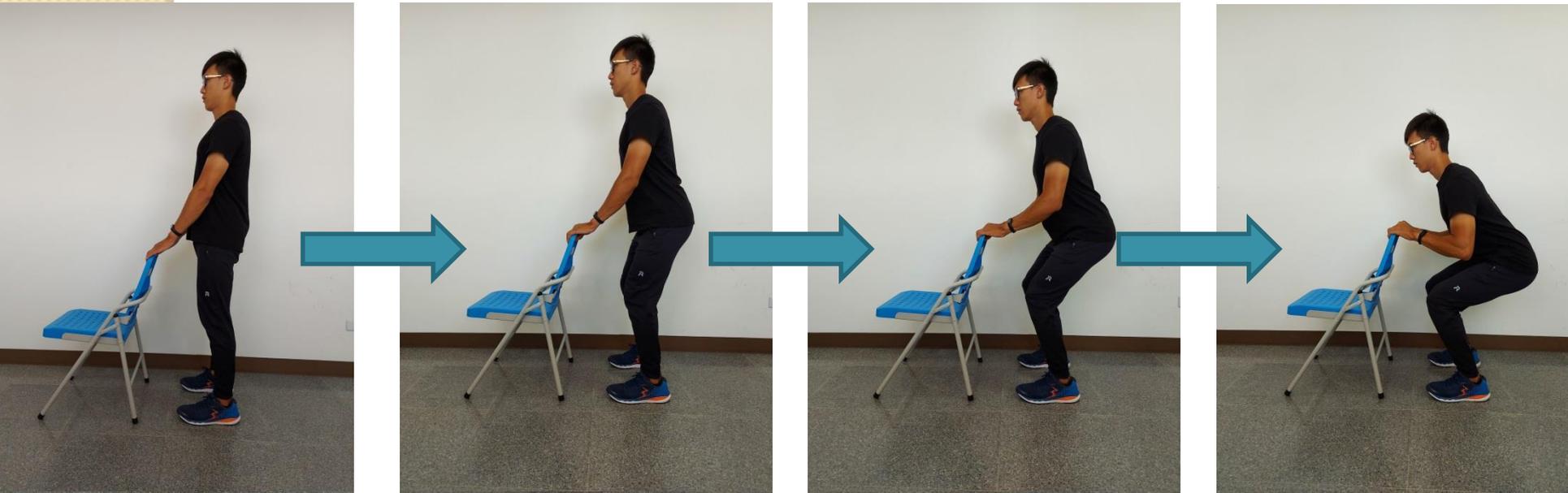
勾腳尖(背屈)

- 主要訓練小腿前側(脛前肌)
- 注意事項
 - 出現聳肩
 - 憋氣



深蹲(Squat)

- 主要訓練股四頭肌、臀大肌
- 注意事項
 - 低頭、駝背
 - 憋氣
 - 必要時輔具協助





經驗分享

強度調整及控制

調整

- 姿勢
- 阻力(負荷)
- 頻率
- 時間
- 次數
- 組數
- 休息時間
- 收縮模式
- 收縮速度

控制

- 心跳率(HR)
- 自覺努力程度量表 (RPE)



安全注意

- 提醒不可憋氣、不可勉強、適當休息

人口背景：

病史：疾病、藥物服用

身體情況：關節骨骼、疼痛

狀態：早餐、失眠、情緒

個人風格

- 講解運動觀念
- 詢問及叮嚀
- 鼓勵
- 幽默、熱忱



