



肌力與肌耐力運動指導

2020.05制定
2023.02審閱

何謂肌力與肌耐力：

肌力

肌肉組織對阻力產生單次收縮的能力

肌耐力

肌肉在負荷阻力下可以持續多久的能力

訓練的益處：

1. 用於醫療復健。
2. 降低罹患心血管疾病的風險。
3. 預防運動傷害，提升運動能力。
4. 增進心理健康，改善身體組成。



訓練方法：

(一) 等長訓練(靜態訓練)：

在一無法移動的物體上，所能施加的最大力量，使肌肉長度不變而張力改變的訓練。



棒式運動



推牆運動

訓練方法(續)：

(二) 等張訓練(動態訓練)：

肌肉施力收縮時，肌肉長度改變的訓練。



啞鈴運動



槓鈴運動

(三) 負荷強度 (重量)：

依訓練目標的不同而有異，**強度高對訓練肌力有效，強度低對訓練肌耐力有效。**

(四) 反覆次數與回合數：

肌力訓練

可做1到3回合，每回合反覆執行3到6次。

肌耐力訓練

可做1到5回合，每回合反覆執行20到50次

每回合中間至少休息2到3分鐘。

(五) 頻率：

最多兩天實施一次，最少每週訓練一次。

圖片引自google、資料引自教育部體育署體適能網站

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康