

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-5745098
週一～週五 上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
週六至中午 12:00，
例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866
週一～週五上午 8:00~17:00
週六上午 8:00~12:00

健康成人進行阻力訓練時的原則

修訂: 2025/01/08

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 吳昭瑩

健康成人進行阻力訓練時的原則

I. 運動前應了解以下事項：

- 學習新運動時，應先使用輕重量以掌握技術，再逐漸增加重量。
- 為了最大化增長並減少受傷風險，所有阻力訓練運動應以正確的技術、受控的方式進行。
- 運動選擇應促進跨關節及相對肌群間的肌肉平衡（例如：股四頭肌與腿後腱肌群）。
- 特別重要的是包含腹部與下背肌群的運動。
- 初學者常犯的錯誤是過度專注於增強胸部和二頭肌，忽略了腹部和下背部的強化。
- 增強核心或軀幹區域能提高身體控制能力，特別是在進行自由重量訓練（如深蹲）時。
- 增強核心力量還有助於降低受傷風險。

II. 運動分類

- 運動可大致分為：
 - 單關節運動：針對特定身體部位。
 - 多關節運動：結構性，涉及兩個或更多關節。

B. 範例：

1. 單關節運動：啞鈴二頭肌彎舉、腿部伸展（分別針對二頭肌和股四頭肌）。
2. 多關節運動：胸推、深蹲（涉及多個關節）。

III. 運動順序

A. 傳統運動順序

1. 大肌群運動通常在小肌群運動之前進行。
2. 多關節運動通常在單關節運動之前進行。
3. 這種順序允許在多關節運動中使用較重的重量，因為疲勞影響較小。

B. 先進行更具挑戰性的運動

1. 在訓練早期，當神經肌肉系統不那麼疲勞時，應進行更具挑戰性的運動。
2. 通常建議遵循優先順序訓練系統，即在訓練初期進行那些最有助於提升肌肉適能的運動。

IV. 重量與重複次數

A. 初學者不需要使用重物來增加肌肉力量。

B. 建議成人使用相當於 1RM 的 60% 至 80% 的重量進行 8 到 12 次重複（中年和年長者可進行 10 到 15 次重複）。雖然可以進行 15 次以上的輕重量訓練來增加局部肌肉耐力，但輕重量通常不會顯著增加肌肉力量。如果進行多組訓練，第一組可能完成 12 次重複，而最後一組可能只能完成約 8 次重複。

C. 可能需要 2 到 3 次訓練才能找到所有運動的理想訓練重量。

- ◇ 隨著重量增加，能完成的重複次數會減少。
- ◇ 訓練重量應該足夠具挑戰性，使每組的最後幾次重複導致一定程度的肌肉疲勞。
- ◇ 不論重複次數，保持每次重複的正確技術對於最佳適應和降低受傷風險都至關重要。

D. 組數建議

1. 初學者進行一組訓練也能獲益。
2. 健康成人應針對每個肌肉群進行 2 到 4 組訓練以達成肌肉適能目標。
3. 一般建議大肌群運動比小肌群運動進行更多組數。

V. 力量訓練中的速度建議

A. 舉起和放下的階段應以控制或中等速度進行。

1. 能夠在沒有慣性的情況下停止任何舉起或放下的動作。
2. 不受控制或抽搐的動作無效，且可能導致受傷。

B. 每次重複建議的時間：

1. 舉起階段為 2 秒。
2. 放下階段為 3 秒。

C. 強調放下階段

1. 較長的放下階段強調離心肌肉收縮。
2. 離心收縮對於肌肉增長和力量發展非常重要。

◇ 刻意放慢速度（例如：5 秒的舉起和 5 秒的放下）可能有助於增強肌肉耐力，不適合

優化肌肉力量的增長。

VI. 適當的休息

A. 組間及動作間的休息時間

1. 休息時間長短是一個重要但常被忽視的訓練變數。
2. 休息時間影響能量恢復和訓練適應。

B. 力量與耐力目標的休息時間

1. 肌肉力量目標：使用較重的重量和 2 到 3 分鐘的較長休息時間。
2. 肌肉耐力目標：使用較輕的重量、較多次重複和 30 到 60 秒的較短休息時間。
3. 舉得越重，為了最大化力量增長，所需的休息時間應越長。

VII. 冷卻階段

A. 冷卻階段將身體系統恢復至休息狀態。

B. 由如熱身進入訓練階段，冷卻階段幫助身體從高強度的訓練過渡到較低的生理需求水平。

C. 中等強度逐漸過渡到低強度的有氧運動和肌肉耐力活動有助於安全地逐漸降低心率和血壓。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~