

健康體適能-健身訓練技術

吳明龍

摘要

近年來，健身成為一種時尚新潮流，以往紙片人的時代已逐漸轉為強調肌肉線條的時代，隨著健康意識抬頭與現代人愈來愈重視外表相貌，想要同時擁有健康的身體及優秀的外貌不能光靠飲食調整、美容整型或藥物的辦法。因此有些人偏好透過健身規律地運動來達到兼具健康及姣好的身材。然在媒體上大肆宣導，也在政府積極的推動下，民眾對健康和運動的意識逐漸提升，漸漸地開始重視健康，不僅在飲食上有所調整，也開始從運動及健身上發展。而從事健身運動可以抒解身心、雕塑身材、增進與家人朋友的關係、產生愉悅感與自信心，進而減少壓力及焦慮，讓身體更健康、更有活力。

壹、前言

一、研究動機

運動太多和太少，同樣的損傷體力；飲食過多與過少，同樣的損傷健康；唯有適度可以產生、增進、保持體力和健康。（亞里斯多德，註一）。運動是對可以讓我們鍛練身體，保持健康的一種辦法，然而現在電腦網路的盛行、以及智慧型手機的興起，線上遊戲及聊天交友軟體的流行，導致學生們寧願把時間花在滑手機上、玩電腦上面，也不願出門做運動，開始忽視了運動的重要性，如果現在沒有時常做運動或運動習慣，身體會漸漸開始衰竭。如果學生能透過適度的運動，以奠定良好的體魄。因此利用學校現有的健身器材，來達到學生良好的健身運動習慣。

二、研究目的

希望透過健身運動的訓練技術，能培養出健身運動的習慣，並且能夠了解健身的重要性以及健身的方法，並且加以實踐。

三、研究方法

（一）文獻收集法：藉由書籍、網路文章、運動雜誌做為參考資料，輔以個人實際操作，研究健身的益處及方法。

貳、正文

一、健身的歷史和來源

(一)早在古希臘時期的運動健將就利用舉重物來鍛鍊身體，藉由得到強壯健美的體型，這些健美的運動員，被雕塑家利用素材『紀錄』下來並流傳到現在，有名的雕像——大衛就是如此。健身在美國已有 30 多年的發展歷史，起初的力量訓練僅僅為造就那些舉重運動員，而健身操也只是讓宇航員得到一種柔韌性的練習具有商業頭腦的美國人把這兩樣東西放在“店鋪”裡經營，人們必須花錢才能享受鍛煉的樂趣。作為健身產業的起源地，健身房文化已成為美國現代文化中一道獨特的景觀。
(註二)

(二)健身與健美的差異 (註三)

- 1.健身為普及運動，目的是增進健康
- 2.健美為專業訓練，目的是競技與技術

二、健康體適能健身器材介紹



蝴蝶機



坐姿腿彎舉



滑輪下拉



啞鈴

	
壺鈴	密斯機 (深蹲)

三、健康體適能健身器材訓練介紹及注意事項

(一) 健身器材訓練介紹

健身運動可以採用各種徒手練習，如各種徒手健美操、韻律操、形體操以及各種自抗力動作。也可以採用各種不同的運動器械進行各種練習，如啞鈴、杠鈴、壺鈴等舉重器械，單杠、雙杠、繩，桿等體操器械，以及彈簧拉力器、滑輪拉力器、橡筋帶和各種特製的綜合力量練習架等力量訓練器械，還有功率腳踏車、台階器、平跑機、劃船器等有氧訓練器材。

(二) 健身器材注意事項

高英工商健身中心使用規定

- 一、 開放時間：週一至週五 早上 時至下午 時
(本校體育教學、校隊訓練或學校舉辦活動期間不開放；開放期間非本校教職員工生請勿進入)。
- 二、 本場地於保養維修期間及業務需要時得以臨時公告停止開放。
- 三、 使用單位應遵照借用時段入場活動及結束活動，不得藉故提前或延長使用時間。
- 四、 使用單位應於指定處所活動不得逾越範圍，且嚴禁擅自操控及啟用電器設備，並應遵從管理人員指導。
- 五、 使用單位需佈置會場時，未徵得體育組同意前，不得張貼任何文宣品、任意變更或搬動場內各項附屬設備、器材及繪製標線。
- 六、 不得有違反國民生活須知及國民禮儀之行為，如赤膊、赤腳、隨地吐痰等。
- 七、 本場館嚴禁攜帶牲畜或危險物品進入，並禁止吸菸、燃放鞭炮及煙火。
- 八、 除白開水（礦泉水）外，嚴禁攜帶碳酸或含糖飲料（如汽水、可樂、果汁等）及其它食品進入場地，並應於指定位置使用，以避免場地濕滑，造成危險。
- 九、 運動本身具有可容許的危險性，不論工作人員、觀眾與運動員及其他參與活動之人員均應提高警覺避免傷害之發生。如因個人之疏忽或違反各項規定而造成傷害，使用者應自行負責；如因此而傷及他人則應負法律責任。
- 十、 入場運動時需先向管理人員登記簽名，上體育課應由老師簽名。
- 十一、 使用者請穿著乾淨運動服、運動鞋及攜帶毛巾，違者不得入場。
- 十二、 燈光、音響等電器設備由值班管理人員負責開關。
- 十三、 使用者應主動瞭解使用方法及相關安全須知，若不清楚請停止使用，不得以任何藉口推託不當使用行為。
- 十四、 器材若有損壞情形，應立即通知體育組。
- 十五、 不得於本場地內嬉戲，以維自身及他人安全。
- 十六、 器材使用後，請擦拭清潔並歸回原位。
- 十七、 使用者應依正常程序使用器材且小心維護，如故意損壞器材，除應照原價賠償外，並取消其使用資格。
- 十八、 若違反健身中心使用規定且屢勸不聽者，取消其使用資格一學期。

四、健康體適能健身實際操作

(一) 蝴蝶機



蝴蝶機 示範操作

(二) 坐姿腿彎舉



坐姿腿彎舉 示範操作

(三) 滑輪下拉



滑輪下拉 操作示範

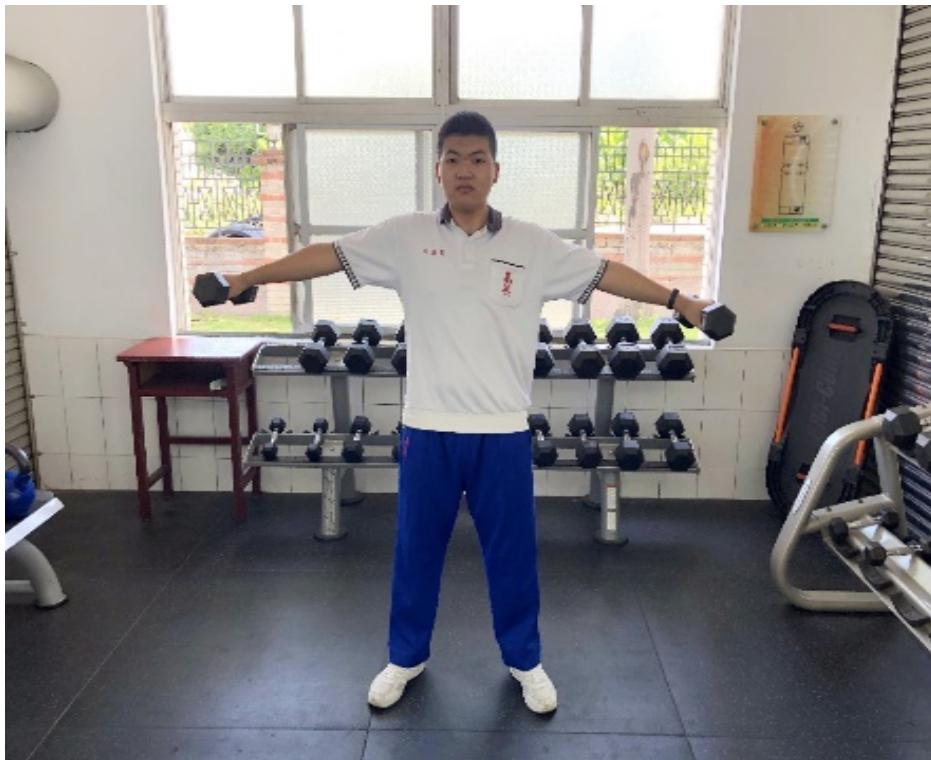
(四) 啞鈴

1. 啞鈴彎舉



啞鈴彎舉 操作示範

2. 啞鈴側平舉



啞鈴側平舉 操作示範

(五) 壺鈴

1 壺鈴高拉



壺鈴高拉 操作示範

2. 壺鈴深蹲



壺鈴深蹲操作示範

(六) 深蹲



深蹲 操作示範

五、怎麼制定自己的菜單？

這邊主要是介紹給初學者的菜單制定，因此看起來會簡單一些，但是概念還是相近的，建議可以上網搜尋健身 APP 或是使用 Google 的 Excel 表格作為一個紀錄，手機帶到哪就可以在哪裡查看！



參、結論

健身的知識點很多重點就是搞清楚方向和原則，再來就是動作練習的熟悉度。搞清楚你在做的動作和目的，而不是跟著別人亂做。錯誤的健身不但無法訓練出理想中的體態，更會造成身體上的傷害。健身動作大多數都不難，甚至能在家自行嘗試，透過經驗累積，便能抓到健身的竅門。因此選擇正確的方式是非常重要的，正確的健身方式不但能事半功倍，並持之以恆，且作息規律，飲食均衡，才能達成理想的目標。

肆、引註資料

註一：關於運動的名言。擷取日期：2015 年 9 月 26 日。取自：

<http://www.wiki101.com.tw/archives/430#.VhYAz-yggko>

註二：健身的歷史和影響。擷取日期，2011 年 11 月 01 日。取自：

<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1009012701647>

註三：論健美運動與健身運動的差異與交集。擷取日期：2015 年 9 月 26 日。取自：

<http://blog.roodo.com/jinxiu/archives/2518201.htm>