

體能知多少 自己來檢測

體委會提供最簡單的檢測方式 你馬上就可以試試看

●很多人認為沒生病，就是健康，其實真正的健康是人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織都能充分發揮有效的機能，勝任日常工作，還要有餘力從事休閒運動，也能應付突發緊急狀況的考驗，所以健康應該要具備「健康體能」、「運動體能」兩大要素。

「健康體能」顧名思義是和健康有關的體能，包括身體組成、肌肉和耐力、柔軟度、心肺耐力；「運動體能」則是和運動技術有關的體能，包括速度、協調性、敏捷性、平衡感等。

現在，您想要瞭解自己的健康情況嗎？以下是行政院體委會提供、專家公認最簡單的檢測方法，馬上就可以試試看。

一、身高與體重測量：藉由身高、體重的測量，並計算出身體質量指數，評估是否過重或過輕。

身體質量指數(BMI)			
體重(公斤)		身高(公尺)	
性別	範圍	範圍	標準
男	18.5-24	25-29	大於30
女	18.5-24	25-29	大於30

評估參考值

二、肌力與肌耐力：做「一分鐘屈膝仰臥起坐」來檢測。

- ①平躺，屈膝成九十度，足底平貼地面，雙手交叉於胸前，雙掌貼於肩部。
- ②利用腹部收縮起身，雙手肘輕觸大腿後始可恢復原狀。
- ③一分鐘內完成次數愈多，表示腹肌肌耐力愈好。
- ④動作過程中不要閉氣，要收下巴，且背部要全部著地，但後腦勺不可碰地。

評估參考值			
性別	男	女	標準
男	16.5	24.0	35.5
女	23.5	35.0	42
男	20.6	28.5	38.0
女	28.0	37.5	45.0

三、柔軟度：以「坐姿體前彎」來檢測。

- ①脫鞋坐在地上，兩腿分開與肩同寬，膝關節伸直，腳尖朝上，布尺置於兩腿之間。
- ②雙腿足跟底部與布尺之廿五公分記號成一垂直線。
- ③雙手手指重疊，上身緩慢向前伸展，中指觸及布尺後記錄距離。
- ④測量三次，取最高值。
- ⑤測驗前，宜先熱身，以免拉傷。

評估參考值			
性別	男	女	標準
男	16.5	17-21	22-27
女	16.5	17-21	22-27
男	16.5	17-21	22-27
女	16.5	17-21	22-27

想知道心肺耐力好不好，找一個階梯上上、下下，就可放心跳數知道答案。

「坐位體前彎」的目的是檢測柔軟度好不好，但做之前別忘了先熱身，以免拉傷。

體委會/提供

四、心肺耐力：做「三分鐘登階」測驗。

- ①以一分鐘上、下三十五公分高階梯廿四次的速度，持續進行三分鐘。
- ②測量運動一分鐘到一分鐘半、二分鐘到二分鐘半、三分鐘到三分鐘半的心跳數。
- ③上下階梯時，雙腿要伸直，先上台階的腳要先下，中途可更換先後。

評估參考值			
性別	男	女	標準
男	47-50	51-58	59-65
女	44-49	50-57	58-64
男	47-50	51-58	59-65
女	44-49	50-57	58-64

經過以上的測試，您知道自己健康了吧？如果參考值不理想，可要小心注意，從現在開始多運動。

(鄭清煌)

