

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 大成報 日期 89.10.17 版面 九版

入門方法

自學式 找出槓片配重

一組反覆動作十至十二次 做第一、三組時在第七、八下時肌肉有點痠最適合

記者 徐大基／報導

走進重量訓練室，面對各式健身器材，包括胸部推舉機、擴胸機等，各種訓練機施重的來源，多半來自引線拖拉的槓片，如果沒有指導教練，初學者到底該如何調整重槓片配重，才能達到適合的效果，專家建議，可以試試「自學式方法」，找出大概的槓片配重。

一般建議初學者在同一部重量訓練機器上，反覆動作以十到十二次為宜，這樣俗稱為「一組」，完成「一組」動作後，可以換另一個類型的訓練機，每種重量機都完成「一組」後，再由第一種開始，就

這樣循環三次，也就是每種機器做三組。

所謂「自學式」調整法，就是將槓片總重量，調整到該訓練機第一組動作可以適度完成，也就是說不會感到過分負荷，但也不會感到輕鬆；第二組、第三組做到第七、八下時肌肉感到有點痠，但還是可以完成，這樣的配重即是適合自己的概略值。

「這是在沒有辦法下的辦法」，資深重量教練何中仁強調，「最好還是先請教專業，自學式只能找到概略值，不等於真正適合個人的配重。」

