

# 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

## 專家建議

# 循序漸進 配合伸展、有氧運動

記者 徐大基／報導

專家建議，健身房內的重量訓練，最好採取循序漸進方式，並且配合伸展及有氧運動，達到身體肌肉均衡發展功效。

開始重量訓練健身課程前，專業健身教練會先瞭解個人的體適能，如果芳齡二十五，卻已有了六十歲的體適能，最好先不要嘗試器械健身，可先從伸展操或強度較輕的運動開始。

通常教練會依個人體適能開「運動處方」，針對希望改善的部份加以訓練，以健身房安排的課程

而言，通常分為伸展操、有氧運動及器械重量訓練三部份，三者互相搭配。

如果自己購買健身器械在家中做，最好依照伸展操、有氧運動、器械重量運動的步驟進行，免得原本想達到健美效果的身段，卻成了下派手或蘿蔔腿就糟了。

重量訓練的器械種類很多，針對身體肌肉的不同部位設計，如果想要進行全身的鍛鍊，可依臂→腿→肩→胸→小臂→腹部的順序進行。

