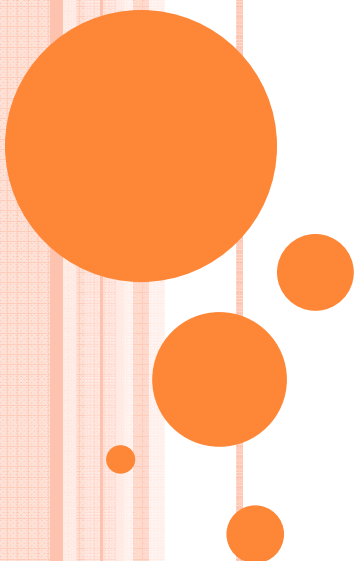


墊上核心



墊上核心之理論概要

○何謂墊上核心？

- 將墊子放置於地板上，實施其內容，包含：坐姿、仰臥、俯臥、側臥、跪姿、站姿。
- 原本來至瑜珈、核心、復健、舞蹈等聚集綜合團體課程各樣是適當的運動。

○目的：

其焦點放置於軀幹部（核心肌群），及學習使身體穩定之技巧。比孤立肌群訓練更具有統合肢體動作的效果，以達到改善姿勢、增進健康的目的。



墊上核心之理論概要

- 特色：

是根據一連串漸進的動作組合而成。

- 重點：

著重於呼吸及意識性的動作，並且提高全身肌群之強化、柔軟性及平衡能力。



墊上核心的訓練原則

- 平衡原則：
 - 對稱平衡
 - 肌力與柔軟性的平衡
 - 運動的積極與被動式方法的平衡
- 延展原則：
 - 朝反方向拉扯所產生
- 身體中心線原則：
 - 開始運動前，保持正確身體中心線，便
能讓實施的動作正確。



墊上核心的訓練原則

- 可動域原則：
 - 可依個人的可動範圍程度決定
 - 困難度較高的伸展動作時，可利用呼吸。
- 漸進性原則：
 - 可依身體能力的不同，選擇不同強度和難易度來達到訓練效果。



墊上核心的訓練原則

○ 流程原則：

- 利用呼吸，使每個動作可以順暢連接，具備連貫性。

○ 呼吸原則：

- 動作的轉變
- 特定的動作進入更深入的姿勢時
- 呼吸是每個動作中絕對不可缺少的要素之一，呼吸有多種形式，選擇最適切的呼吸方式來配合動作。



墊上核心的編排順序

- 熱身運動：
 - 時間約15分鐘
 - 此階段以低強度的動作所構成
- 目的：
 - 介紹呼吸法



墊上核心的編排順序

- 主要運動：
 - 時間約40分鐘
- Heat-Buiding增加身體熱度的動作：
 - 目的：暖身提高肌群溫度，強化動作及關節可動域加大的準備。
- Strength-Building強化動作：
 - 目的：強化上半身、軀幹下肢之活動機能性。以主動肌或固定肌之方式訓練。



墊上核心的編排順序

- Strength-Building強化動作：
 - 上半身
 - 軀幹
 - 下半身
 - 後屈
 - 前屈
 - 扭轉
 - 關節開展



墊上核心的編排順序

- 緩和運動：
 - 時間約5-10分鐘
- 目的：
 - 利用呼吸讓全身肌肉放鬆、由高難度關節開展與扭轉、強化的動作得到紓解。
- 不建議事項：
 - 增加身體熱度的動作
 - 過度激烈的動作
 - 課程以後屈動作做為結束



人體活動面

- 矢狀面：以人體正面中心線為中心，將人體分為左右兩邊。
- 額狀面：與矢狀面呈直角，將人體分為前後兩邊。
- 水平面：與地面平行，將人體分為上下兩邊。

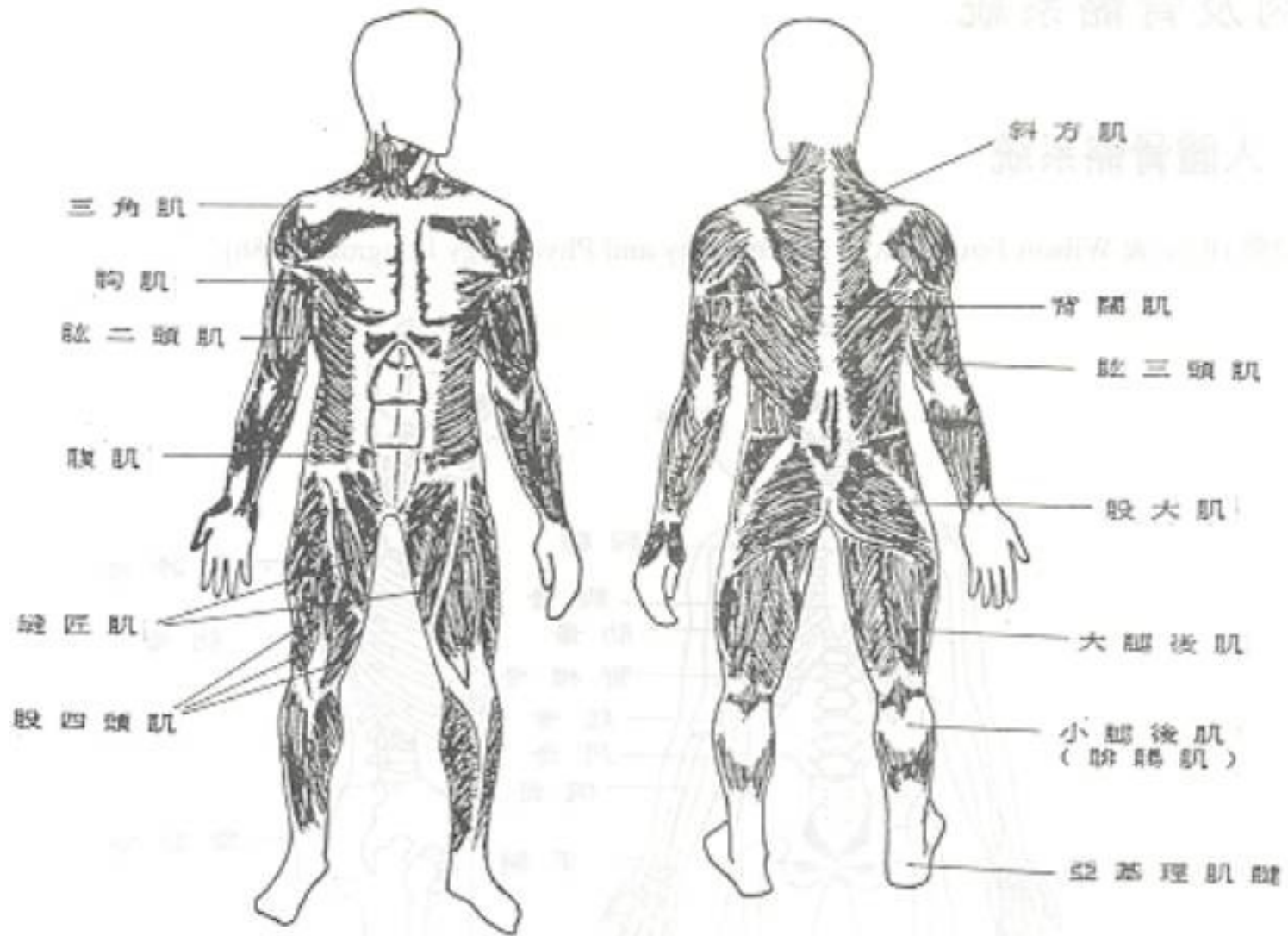


肌肉收縮模式

- 等長收縮：
 - 力量改變，長度不變。
- 等張收縮：
 - 向心收縮：肌肉縮短而產生張力。
 - 離心收縮：肌肉伸長而產生張力。
- 等速收縮：
 - 在安全可動範圍內肌肉發揮同樣張力，力量改變，長度不變。



人體肌肉圖



肌肉與關節活動

關節	矢狀面		額狀面		水平面	
	屈曲	伸展	內收	外展	內收	外展
肩	前三角肌	闊背肌	闊背肌	中三角肌	前三角肌 胸大肌	後三角肌
肘	肱二頭肌	肱三頭肌				
脊椎	腹直肌	豎脊肌	腹內外斜肌		腹內外斜肌	
髖	髂腰肌 股直肌	臀大肌 腿後腱肌 群	內收肌群	臀中、小 肌 闊筋膜張 肌	內收肌群	臀大、中 肌
膝	腿後腱肌 群	股四頭肌				
踝	脛骨前肌	比目魚肌 腓腸肌				