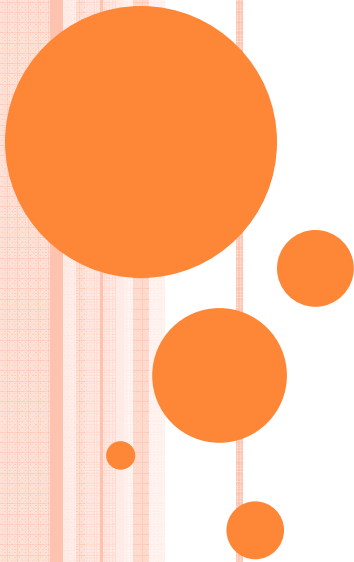


高低衝擊有氧



有氧舞蹈的意涵

- 起源：

1973年由Jacki Sorensen所創

- 目的：

改善心肺耐力和達到消耗熱量，減少身體脂肪，提升肌力與肌耐力，增進柔軟度及協調性。

- 特色：

是配合節拍音樂與全身大肌肉活動一起實施的健身運動。



有氧舞蹈的編排順序

- 熱身運動：
 - 時間約15分鐘
 - 包括動態與靜態伸展
 - 此階段以低衝擊與低強度的動作所構成
- 目的：
 - 提高全身肌肉溫度，並伸展軀幹和四肢的肌肉，增加關節活動的角度。
 - 稍微加快心跳速度以慢慢達到有氧階段所設定的心跳率，及避免運動傷害。



有氧舞蹈的編排順序

- 主要運動：
 - 時間約20至30分鐘
 - 包括動作分解與組合練習，由低衝擊漸進至高衝擊的舞蹈動作。
- 目的：
 - 以提升心肺功能，並且讓心跳率達到所設定的心跳指數，達到有效的運動強度。
 - 音樂速度根據美國有氧體適能協會(AFAA)的建議，應在130至155bpm之間。



有氧舞蹈的編排順序

- 肌力訓練：
 - 時間約10分鐘
- 目的：
 - 強化肌肉與增加柔軟度的運動
 - 在增進肌肉適能，促使骨骼與肌腱的牽拉作用、刺激其增加骨質密度，訓練肌肉控制能力。



有氧舞蹈的編排順序

- 緩和運動：
 - 時間約5分鐘
- 目的：
 - 增進柔軟度
 - 讓血液由下肢回流到心臟，避免因突然停止活動造成頭暈或身體不適。
 - 利用靜態伸展讓全身肌肉放鬆、減少肌肉痠痛與紓解壓力。



有氧運動對人體的好處

- 對心肺系統的益處：
 - 能強化心臟血管機能，提高心跳效率。
 - 對於心血管疾病，有預防和復建的效果。
 - 提高呼吸效率，強化呼吸器官功能。
- 對人體體格的益處：
 - 雕塑女性優美體態，使身材更加勻稱。
 - 強化骨骼、減緩骨質流失，預防骨質疏鬆症。
 - 紓解肌肉緊繃，防止運動傷害。



有氧運動對人體的好處

- 對體重控制的幫助：
 - 提高基礎代謝率，增加對脂肪的消耗。
 - 控制體重，使人更有精神和意志力。
- 對心理健康的影響：
 - 能紓解身心壓力。
 - 延緩老化過程。



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。

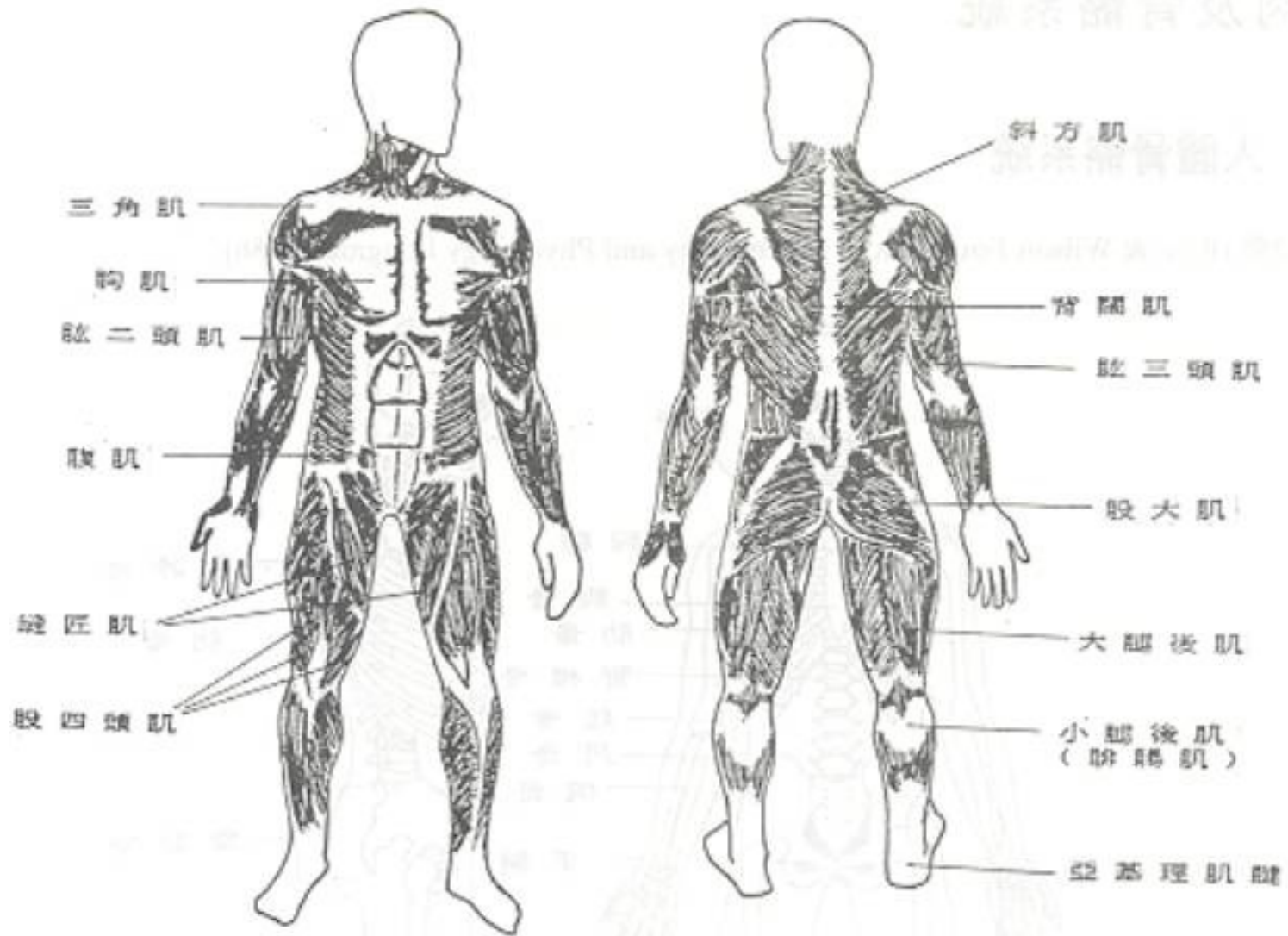


肌肉收縮模式

- 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



人體主要肌肉 (Universal Gym Equipment Manual)



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	
髋	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				