

# 肌力與肌耐力

## 一、定義：

|     |  |
|-----|--|
| 肌力  | 指肌肉在對抗某種阻力時所產生的力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。 |
| 肌耐力 | 指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆用力的次數。             |

## 二、總類：

|    |       |       |
|----|-------|-------|
| 軀幹 | 背肌    | 腹肌    |
| 上肢 | 上臂、前臂 | 手腕、手指 |
| 下肢 | 大腿、小腿 | 腳踝、腳趾 |

## 三、功用：

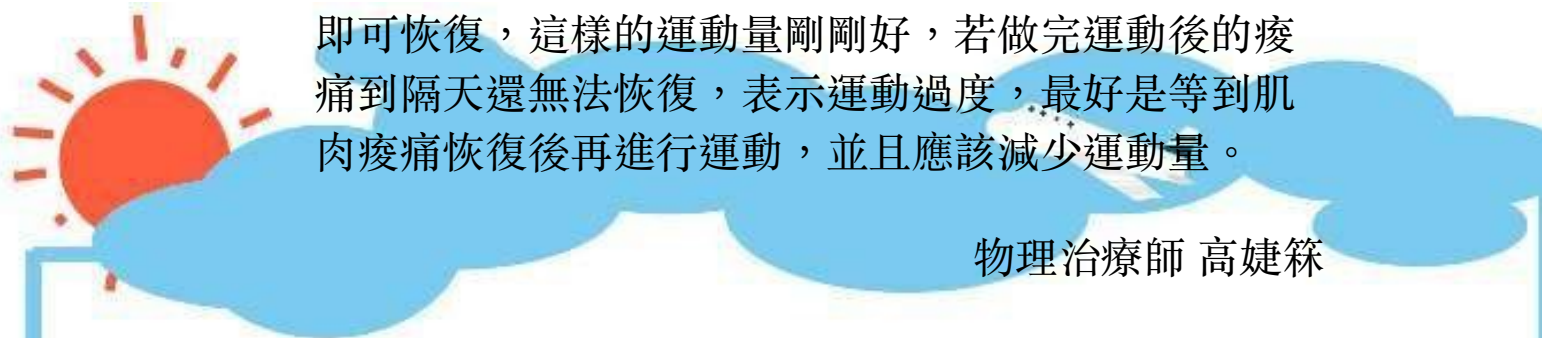
|       |    |                      |
|-------|----|----------------------|
| 背肌    | 腹肌 | 維持良好站、坐、爬時所需要的力量。    |
| 上臂、前臂 |    | 維持良好拿取與擺放物品時所需要的力量。  |
| 手腕、手指 |    | 維持良好握筆繪畫與書寫時所需要的力量。  |
| 大腿、小腿 |    | 維持良好站、走、跑、跳時所需要的力量。  |
| 腳踝、腳趾 |    | 維持良好站、走、平衡及足弓所需要的力量。 |

## 四、訓練：

|       |  |                                 |
|-------|--|---------------------------------|
| 背肌    | 1、俯臥下四肢同時離地翹起。<br>2、俯臥下胸口離地抬起。<br>3、改良式扶地起身。 |                                 |
| 腹肌    | 1、毛毛蟲爬行。<br>2、改良式仰臥起坐。<br>3、仰臥下雙腳同時離地抬起。     |                                 |
| 上臂、前臂 | 1、丟接球。<br>2、小牛耕田。<br>3、改良式扶地起身。              | 4、投籃。<br>5、蜘蛛爬。<br>6、攀爬梯、攀爬網。   |
| 手腕、手指 | 1、擰毛巾。<br>2、搓捏黏土。<br>3、組合、拆解積木。              | 4、壓洞機。<br>5、雪花片。<br>6、摺紙、剪紙、撕紙。 |
| 大腿、小腿 | 1、跑步。<br>2、跳房子。<br>3、袋鼠跳、青蛙跳。                | 4、踢球。<br>5、蹲蹲走。<br>6、跳高、跳遠。     |
| 腳踝、腳趾 | 1、墊腳尖。<br>2、腳趾夾物。<br>3、軟地光腳行走跑步。             | 4、腳背拔河。<br>5、腳趾猜拳。<br>6、單腳站立。   |

## 五、總結：

當局部的肌力與肌耐力不足，肌肉無法勝任日常活動與課業的負荷，就容易產生肌肉疲勞、痠痛，甚至造成肌肉拉傷及肌健發炎。做肌耐力運動時，剛開始次數和時間不要太多，等到肌耐力逐漸增加，再慢慢增加運動次數及困難度。但所有的運動做完不要有肌肉過度痠痛的感覺，最好是達到肌肉有一點點痠，但隔天



即可恢復，這樣的運動量剛剛好，若做完運動後的痠痛到隔天還無法恢復，表示運動過度，最好是等到肌肉痠痛恢復後再進行運動，並且應該減少運動量。

物理治療師 高婕箴