

# 你運動對了嗎？



[你運動對了嗎？\\_下载链接1\\_](#)

著者:甘思元

出版者:l臉譜

出版时间:2011-6-17

装帧:平装

isbn:9789861207247

運動，運痛？

除了熱身，你知道還有哪些重要的「運動前準備」運動嗎？

除了猛練核心肌群，你知道應該如何「預先強化核心力量」嗎？

除了熱敷和冰敷，你知道如何做好「運動前、後的恢復保養」，避免受傷嗎？……

運動健護，將心態、體能、保養、營養，融入每個人的生活型態裡，幫助我們從認識身體、了解體能，學會跟自己身體相處、徹底改善健康！

偶爾運動和不運動其實一樣糟！

健身的目的不只有練肌肉！

光運動不保養，身體反而會變差！……

認識運動健護，不只學習鍛練身體的一種方法，更是建立一種生活方式！

運動是為了強身。但強健的身體，不是一味地鍛練技巧或肌肉，而是要讓身體功能，發揮最有效率的運用！

對一般人而言，「日常生活就是運動」！透過運動健護，從行住坐臥的每個動作鍛練起，有了好的體態、好的身體功能，自然遠離痠痛、擁有好身材。

對運動選手而言，從調整運動與競技的心態開始，進一步改善體態、強化體能……並能建立以運動健護為核心的完善生活與訓練。

因此，在運動健護的訓練裡，

首先要有紮實的體育基礎(Athletic Fundamentals)，

繼而強調力量與爆發力的體育表現(Athletic Performance)，

最後達到提升專項的運動表現(Sports/Life Performance)。

經由運動健護的觀念導正，才能找到適合自己，又不易受傷的運動方式，量身訂製受用一生的健康運動計畫，真正達到健康的效益！

作者介绍:

國家運動選手御用健護教練 甘思元 (Kenny)

\*多位國手，隨身健護教練 網球明星詹詠然目前為國內多位網球與體操知名選手的健護教練，並在近年多場亞奧運擔任中華代表隊的運動健護教練，曾經協助台維斯杯賽前的中華隊集訓工作，也是網球明星詹詠然的私人健護教練。

\*首創選手級運動健康整合中心 曾經多次受邀至國際賽事，及全省高爾夫球、網球、自行車、鐵人三項、跆拳道等運動競賽，提供專業運動健護服務。更整合一群專為國家選手進行運動健護的專業成員組成【The VIGOR（力格運動與健康整合顧問）】，提倡四合一的THE VIGOR健康方程式 = 想法調整APM(Mindset)+體能訓練APF(Fitness)+恢復保養APR(Regeneration)+營養管理APN(Nutrition)。

目录: 為什麼要「運動健護」？

運動健護【PART 1】調整想法Athletic Performance Mindset

建立正確運動健護想法

APM第一條：沒有行動的想法等於沒有想法

APM第二條：沒有健康就沒有一切

APM第三條：沒有時間運動是最爛的藉口

APM第四條：生活就是運動  
APM第五條：運動的基礎不是肌肉，而是體態與運動慣性  
APM第六條：健身的目的是鍛鍊肌肉？錯！錯！錯！  
APM第七條：偶爾運動跟沒運動一樣糟！  
APM第八條：運動質比運動量重要  
APM第十條：預防比治療重要  
APM第十一條：運動可以讓你更聰明  
運動健護【PART 2】體能訓練Athletic Performance Fitness  
體能訓練是運動表現的基礎  
APF第一條：認識運動健護金字塔  
APF第二條：運動的力量來自三個核心  
APF第三條：運動前先調整體態  
APF第四條：關節功能正常是所有訓練的基礎  
APF第五條：運動前的熱身準備，你做對了嗎？  
APF第六條：在讓自己變強壯前，先讓自己的核心力量變強！  
APF第七條：提升你身體的能量輸出系統ESD（Energy System Development）  
APF第八條：提升肌肉爆發力的運動彈性能訓練（Elasticity）  
APF第九條：肌力最終表現——力量與爆發力（Strength and Power Training）  
運動健護【PART 3】恢復保養Athletic Performance Regeneration  
APR第一條：恢復力比訓練強度更重要  
APR第二條：運動計畫包括恢復保養計畫  
APR第三條：恢復保養要從運動前、後做起！  
APR第四條：每週3-6-7原則！  
APR第五條：每天睡足八小時！  
APR第六條：你必須懂得超補償原理（Super compensation）  
APR第七條：輕鬆自我按摩——按摩滾筒（Foam Roll）  
APR第八條：輕鬆自我伸展——主動式伸展（AIS, Active Isolated Stretch）  
運動健護【PART 4】營養管理Athletic Performance Nutrition  
APN第一條：把每日三餐變六餐  
APN第二條：每餐都要均衡  
APN第三條：不要怕吃油，吃好油很健康  
APN第四條：運動前、中、後的飲食  
APN第五條：讓身體充水  
APN第六條：營養補充品  
APN第七條：飲食要規劃  
APN第八條：飲食可以有假日  
．．．．．（[收起](#)）

[你運動對了嗎？\\_下载链接1\\_](#)

标签

健康

運動

梦的躯壳

情感

心情

运动

台湾

健身

评论

-----  
[你運動對了嗎？\\_下载链接1\\_](#)

书评

-----  
[你運動對了嗎？\\_下载链接1\\_](#)