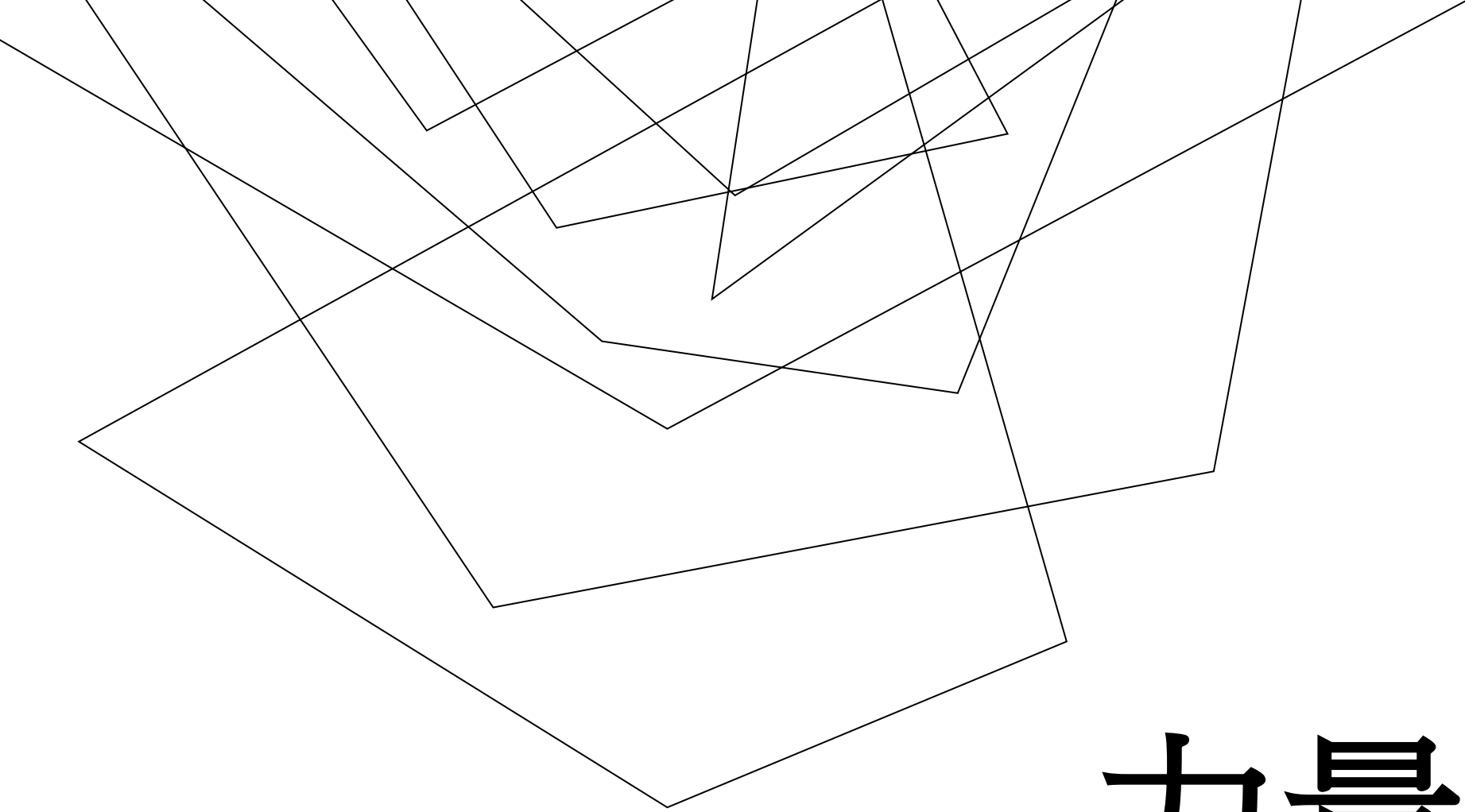


Abstract geometric lines and polygons in the top-left corner of the page.

力量訓練

AGENDA

力量訓練的目的

穩定性

力量 / 速度

訓練手段的分類

力量訓練的目的

加強

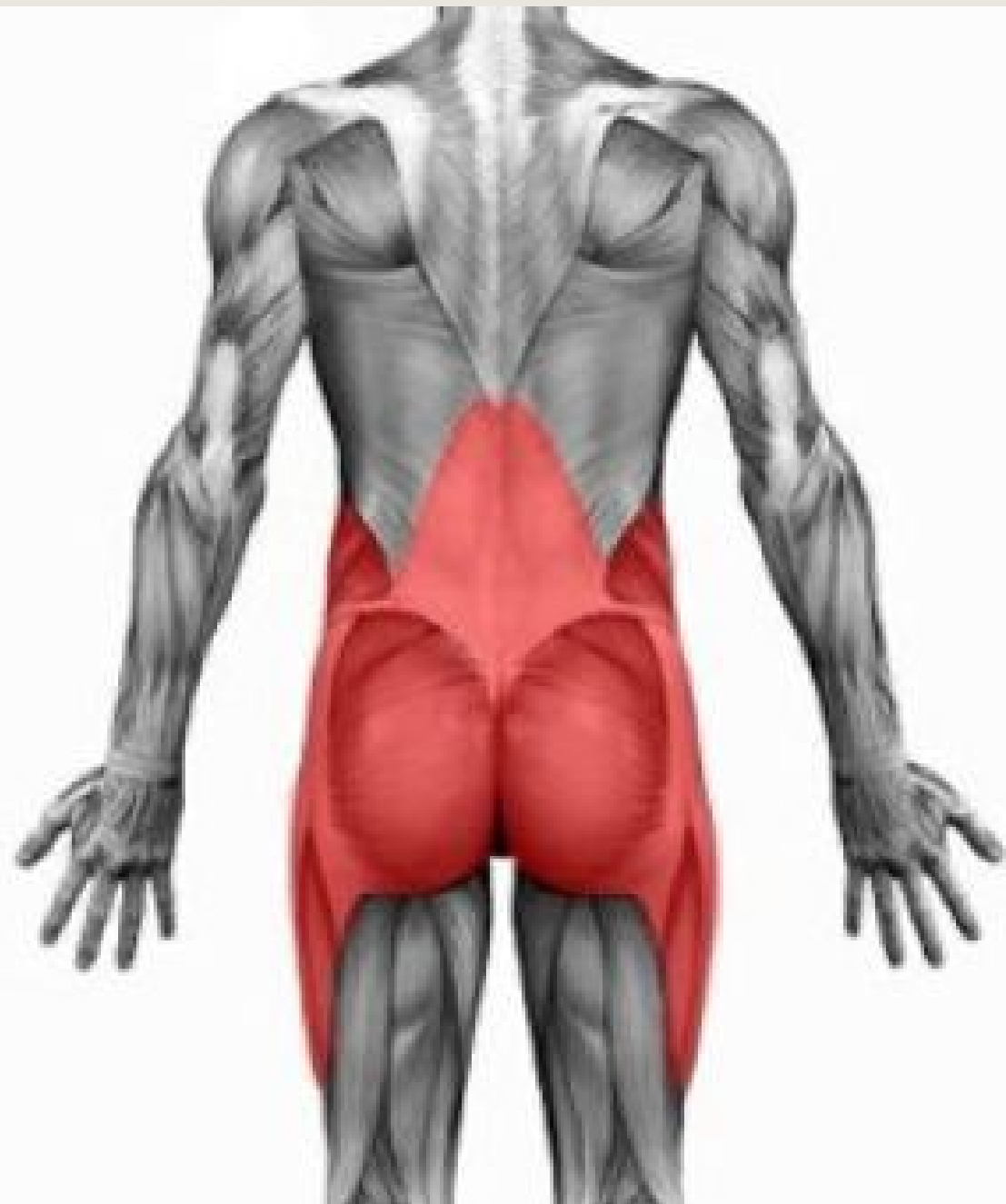
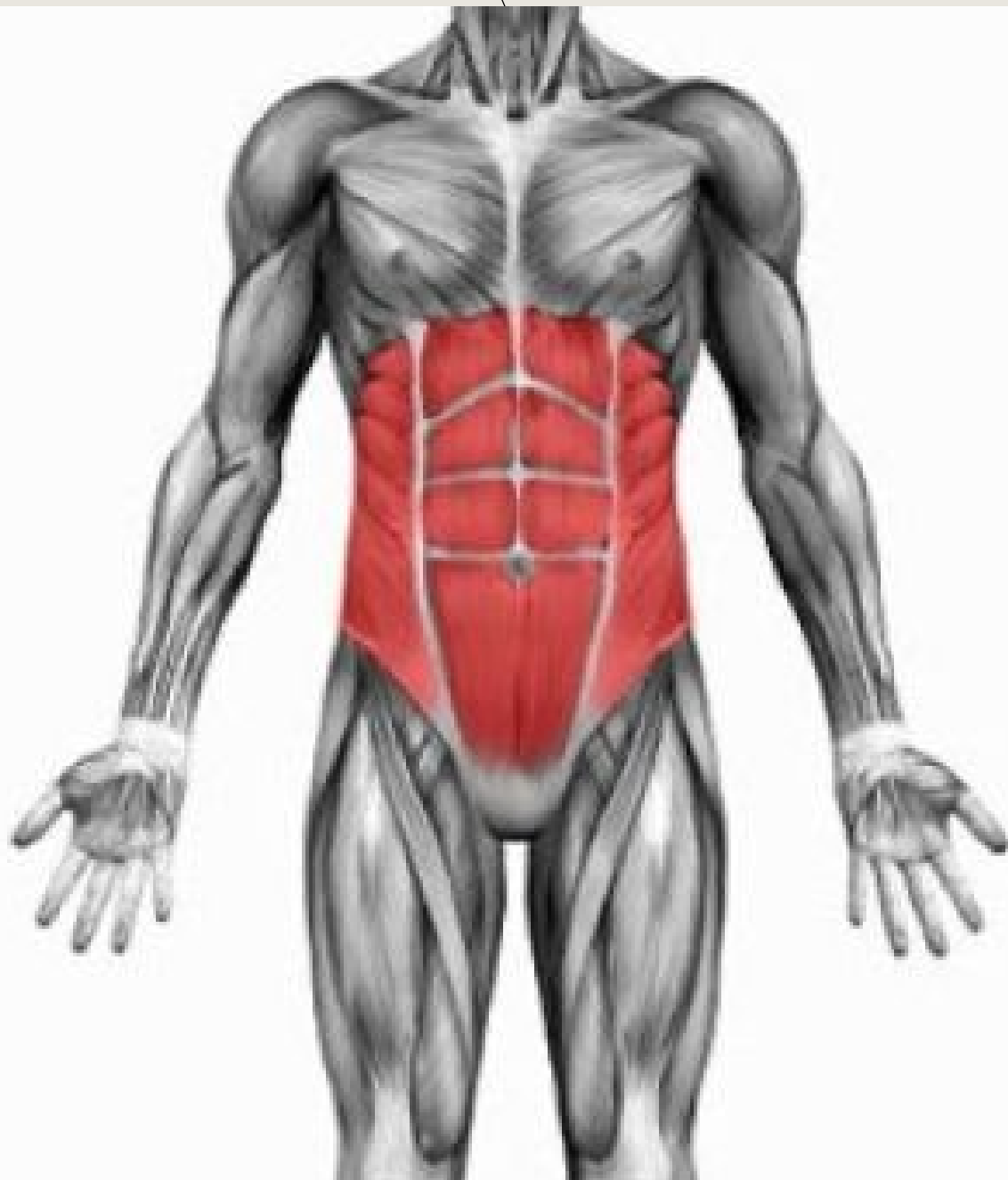
1. Stability 穩定性
2. Strength 力量
3. Speed 速度



STABILITY 穩定性

核心肌群 **core muscles**

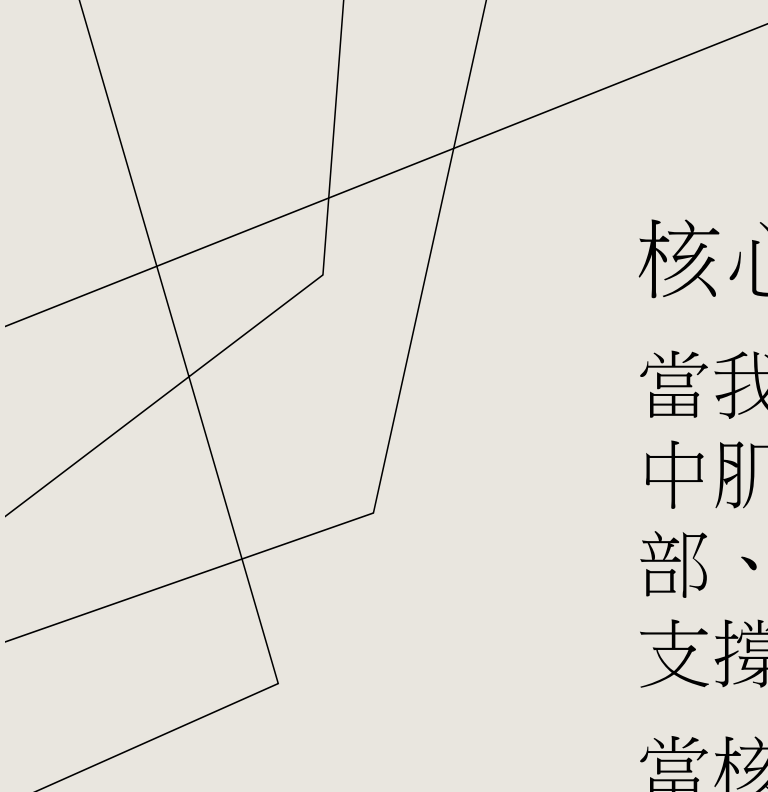
核心肌群為位於人體軀幹中央、負責保護脊椎的肌肉群。核心肌群位置大約是在人體結構之中從橫膈膜以下，環繞著腰、腹、軀幹中心到到骨盆底之間的一段肌群構造，由深層與淺層不同部位的肌肉組成，例如腹肌、背肌、臀肌、大腿肌





人體核心肌群提供日常活動的穩定性(**core stability**)、動態平衡 (**dynamic balance**)和力量來源，並且形成生物功能所需的內部壓力。運動過程中，核心肌群亦扮演著身體中心軸的功能，是人體動力鏈中，整體發力的主要環節。

由於核心部位的穩定性，對運動動作技能和運動傷害預防，有著十分重要的意義，因此目前已被廣泛地運用在選手的訓練中。



核心肌群的穩定性

當我們在走路、跑步或跳躍時，身體的臀大肌、臀中肌、臀小肌和腰方肌負責穩定骨盆，並且透過腹部、髖部和脊柱深層肌肉建構我們在跑步運動時的支撐基礎，。

當核心不穩定，沒辦法產生抗動的能力，就會限制四肢的動作，活動範圍和幅度。

在跑步中，正確的姿勢對於提高跑步效率和減少運動受傷至關重要，

通過增加髖關節柔韌性，加強核心肌群和臀部肌肉力量，改善身體姿勢等措施而達至。



力量 / 速度

動力鏈條 / 肌肉吊帶系統 **SLING SYSTEM**

用筋膜拉長儲存位能，透過動力鏈條釋放儲存的彈性位能。

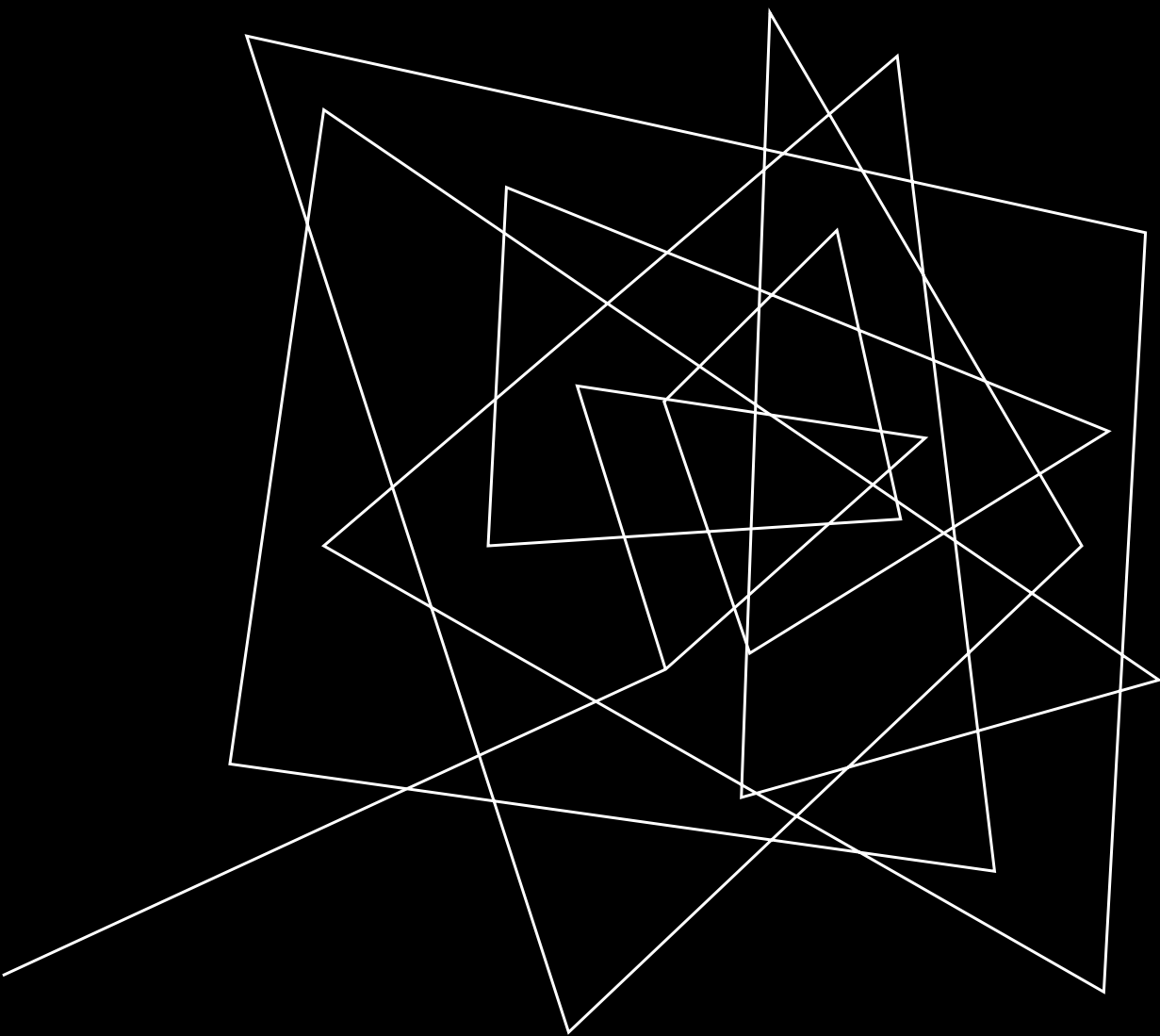
。



力量訓練的手段

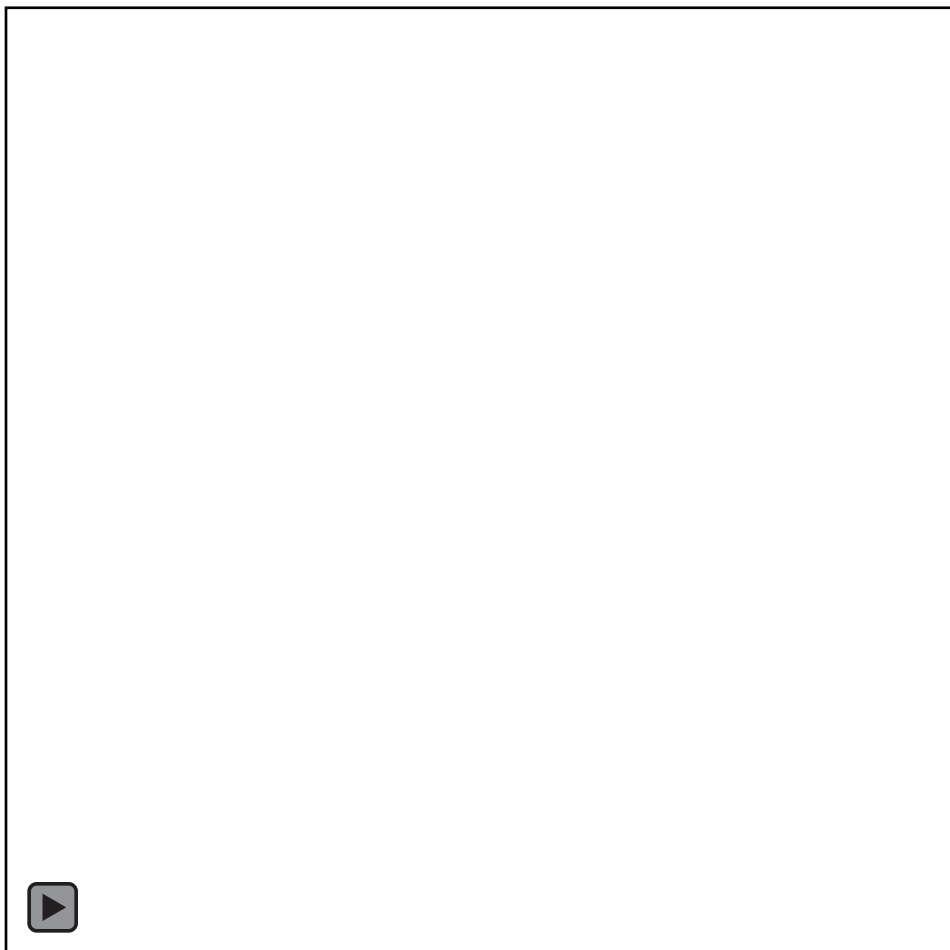
訓練手段的分類

- 負重訓練
- 徒手訓練
- 利用地形和場地的訓練

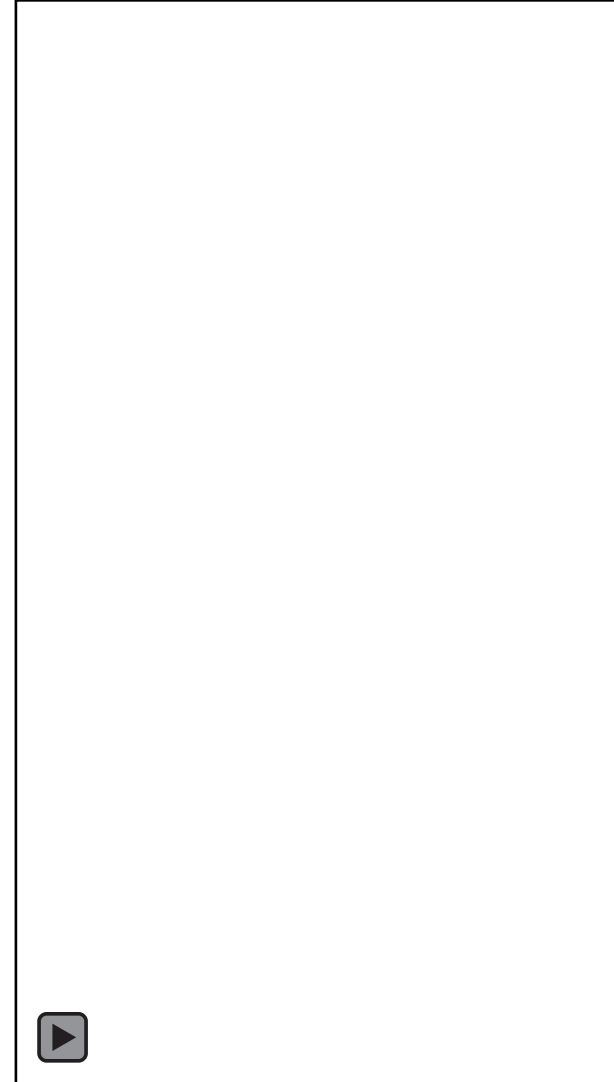
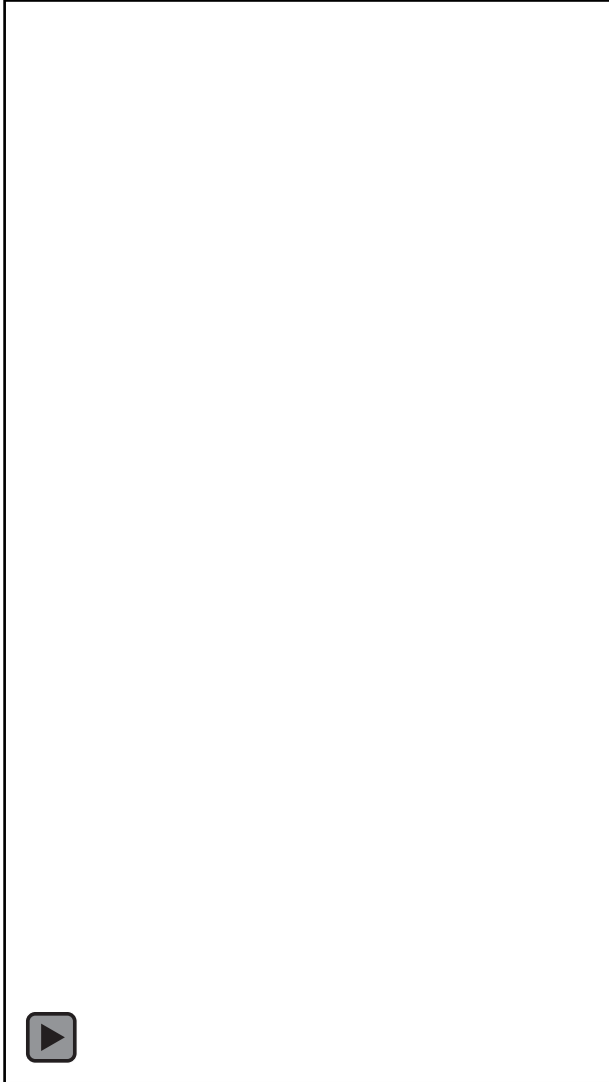


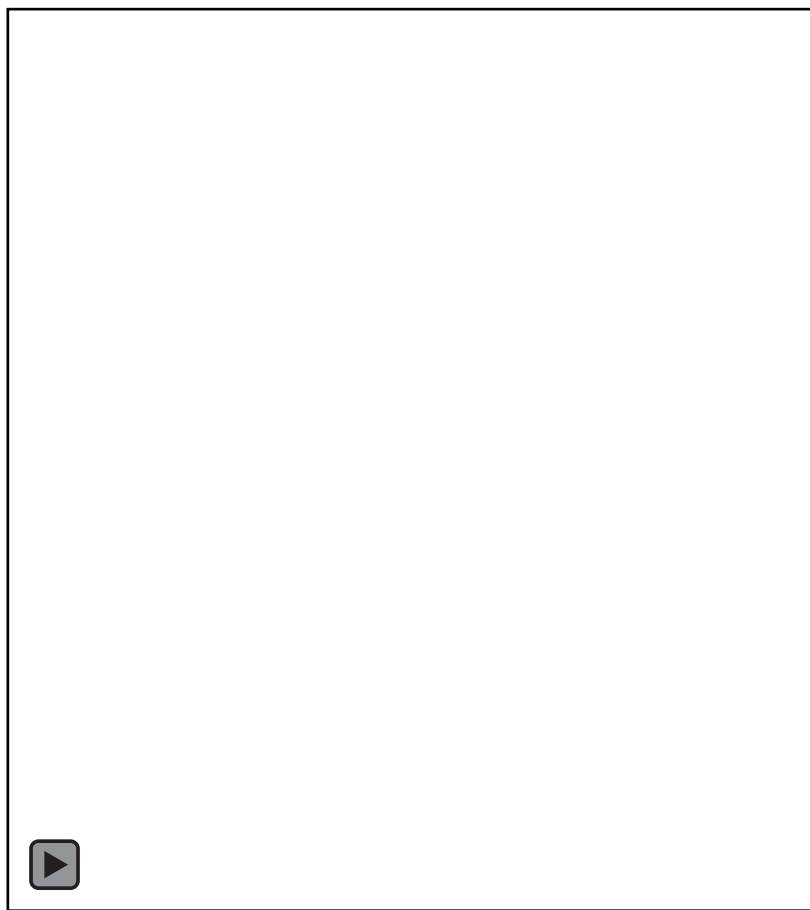
負重訓練

[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/P/BTFOMBCB8TV/?IGSH=MWHXNGNICGX2ZHRLNQ==](https://www.instagram.com/p/BTFOMBCB8TV/?IGSH=MWHXNGNICGX2ZHRLNQ==)



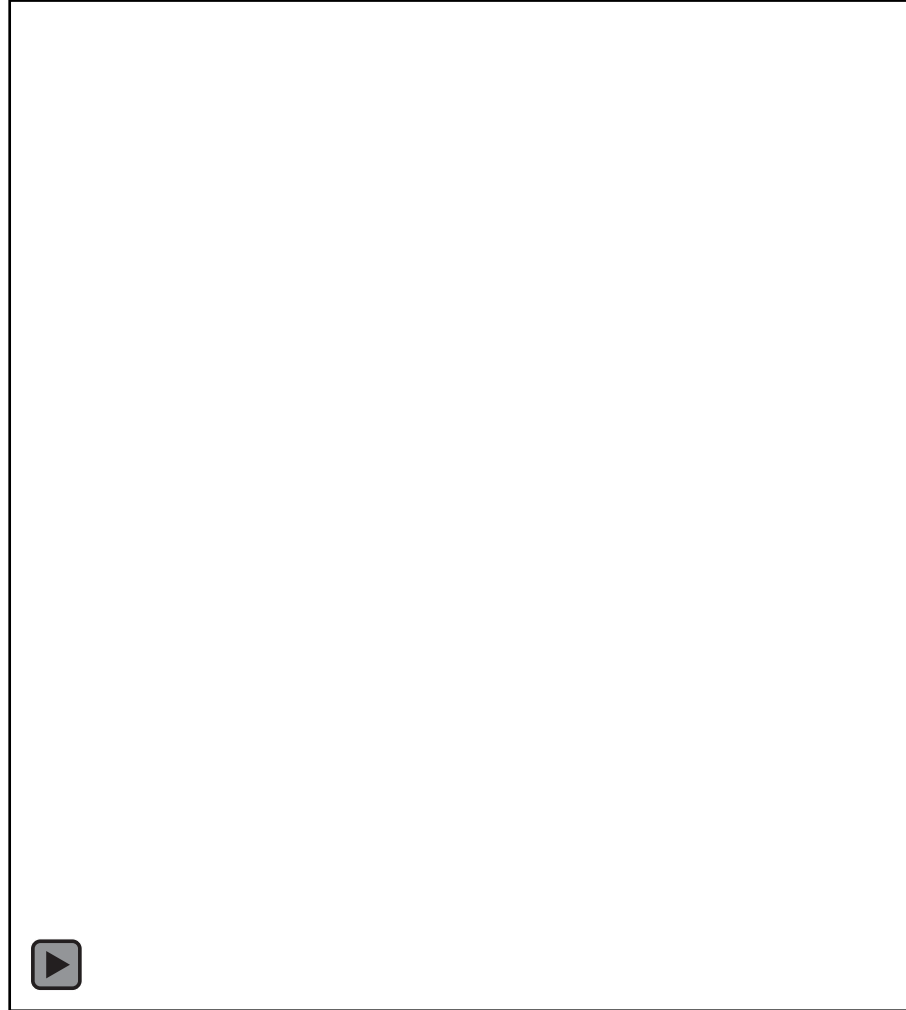
[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/REEL/C6LWTFUVKQE/?IGSH=MTZICHFZD2Z5NWLZAW==](https://www.instagram.com/reel/C6LWTFUVKQE/?IGSH=MTZICHFZD2Z5NWLZAW==)



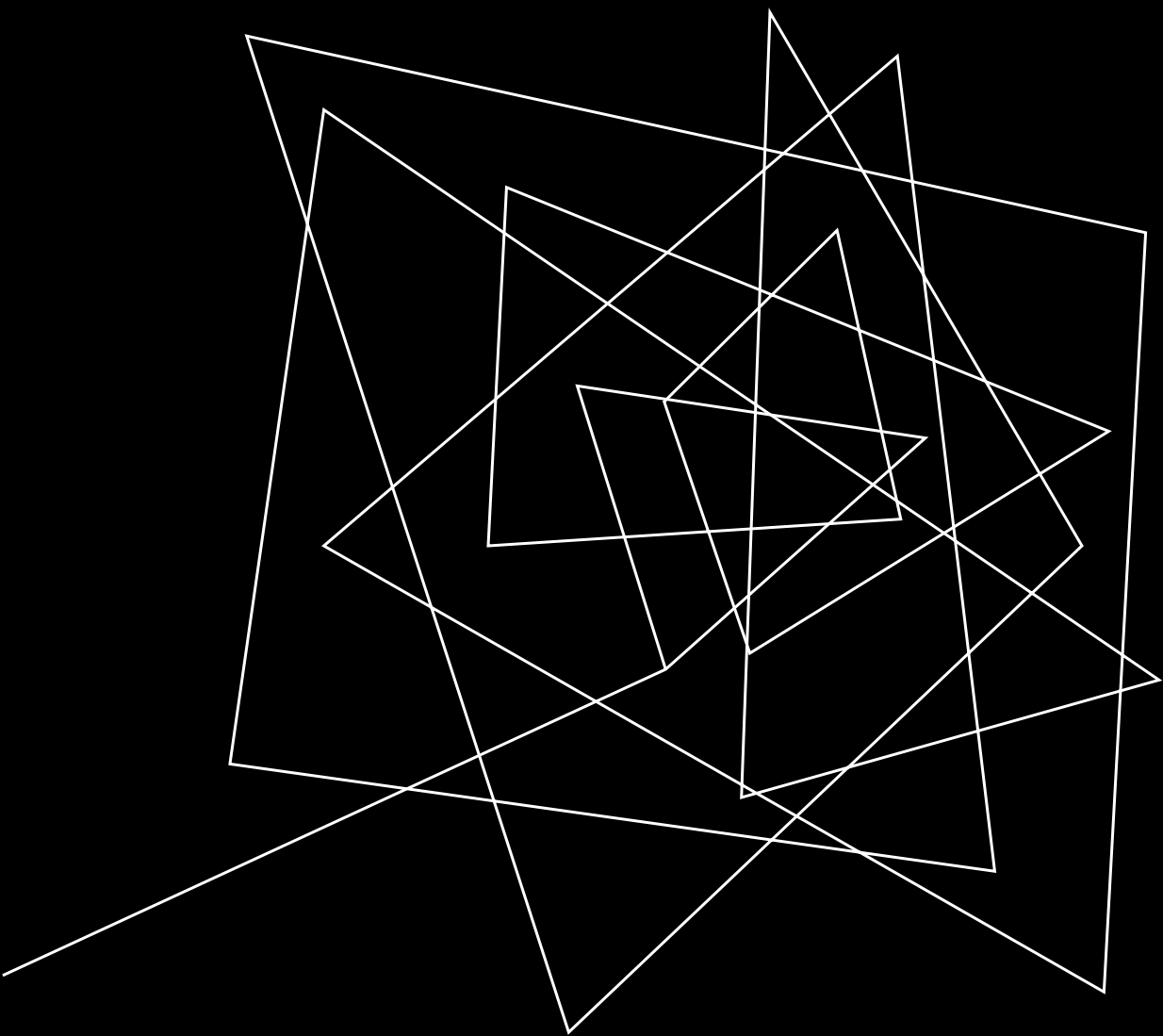


<https://www.instagram.com/reel/C0eh0BhIFUk/?igsh=dW9ld2NnOWZxYjdq>

CALF / ANKLE



<https://www.instagram.com/p/BrElf54n2Ft/?igsh=M2l5ZnRybWp4d2tp>



徒手訓練

HOME WORKOUT

DECLINE PUSH UP
(USE CHAIR)/ 4 X 10



SQUATS / 4 X 10



DIPS (USE CHAIR)/ 4 X 15



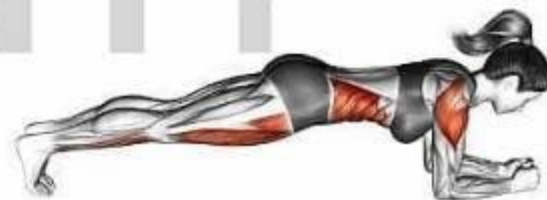
LUNGES/ 4 X 10



SPLIT SQUAT (USE CHAIR)/ 4 X 10



PLANK/4 X 30 SEC



Total Core @speed.camp



30 high knees



10 climber taps



10 plank walk-outs



30 high knees



10 climber taps



10 alt arm/ leg raises



30 high knees



10 climber taps



10 side plank crunches

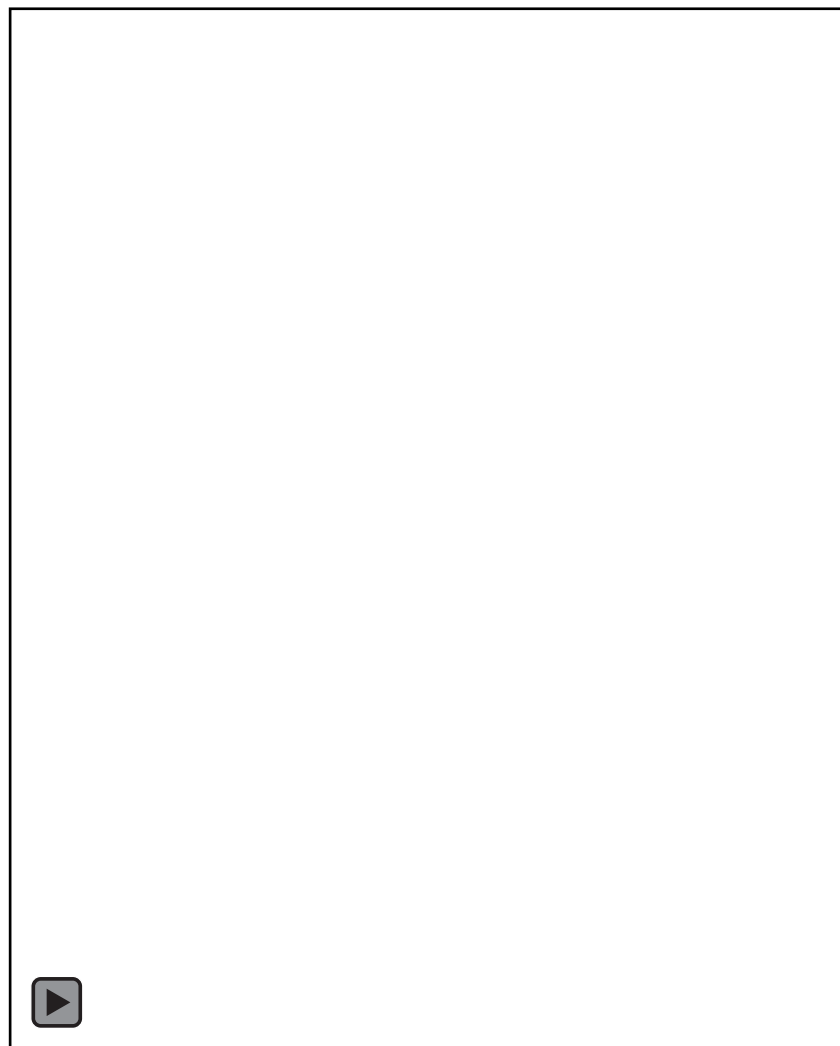
[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/REEL/C0K7387OZQP/?IGSH=MXCYEWN1YNJXN200CQ==](https://www.instagram.com/reel/C0K7387OZQP/?IGSH=MXCYEWN1YNJXN200CQ==)

Ski Sit



[HTTPS://WWW.INSTAGRAM.COM/REEL/C6CA-CPRXZP/?IGSH=AZR0OGHXNMNONDRM](https://www.instagram.com/reel/C6CA-CPRXZP/?IGSH=AZR0OGHXNMNONDRM)

hamstring

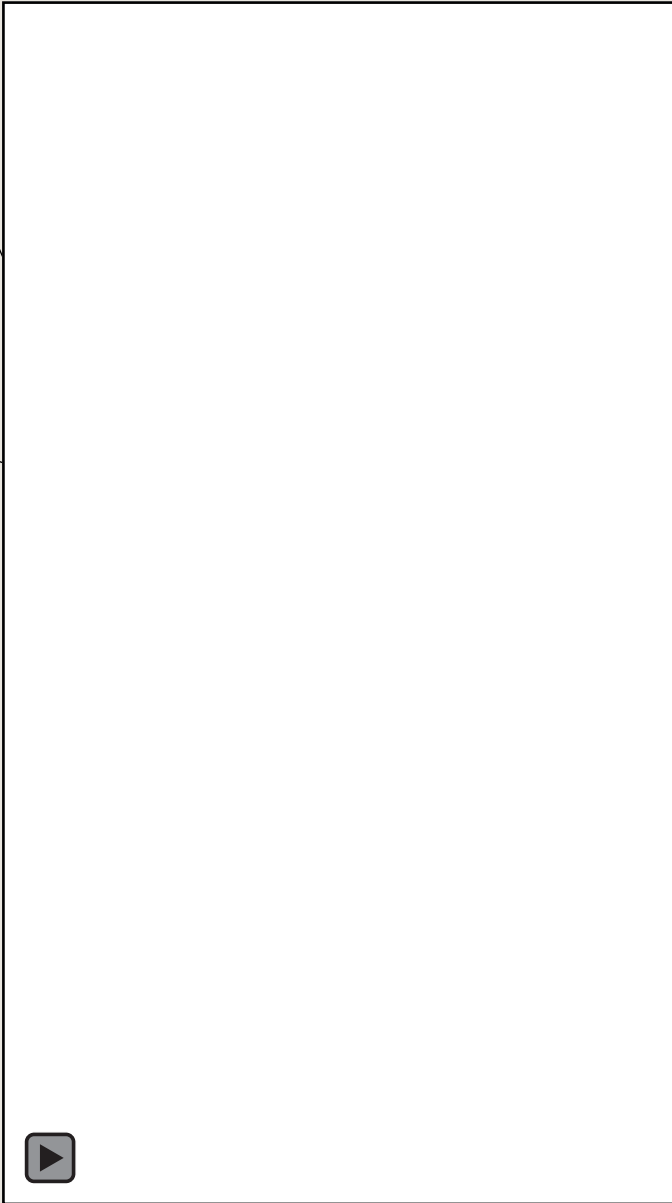


Hurdles



https://www.instagram.com/reel/C0hUqh_sL0K/?igsh=MXIxN2FteGFwZ2FtbG%3D%3D

Box jumps + hurdle jumps



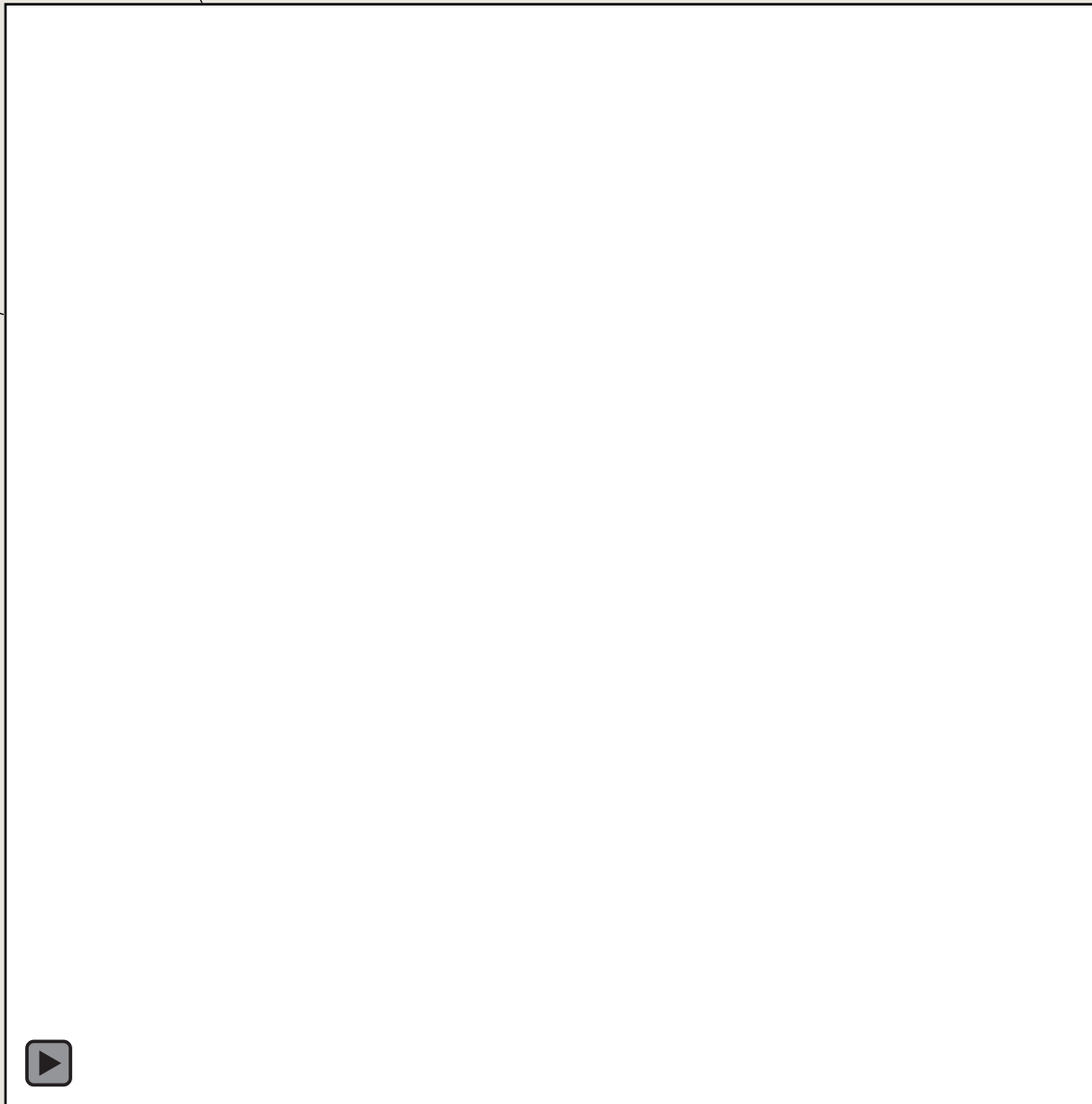
<https://www.instagram.com/reel/C0g1gBqvk2T/?igsh=MWs2bjlsbHo5ZWZ2Zg==>

Bounding



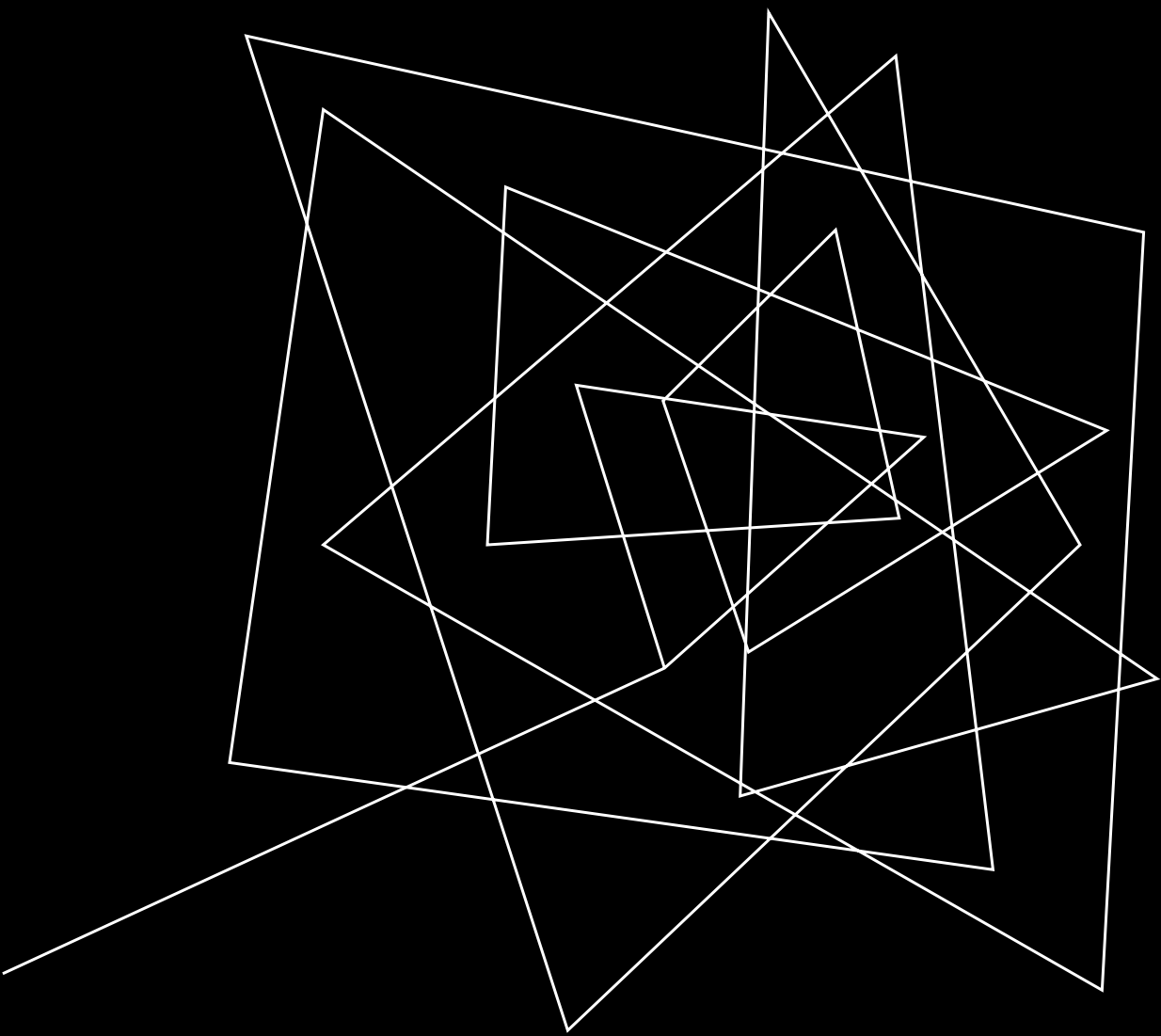
<https://www.instagram.com/reel/C3fV9X6PaFg/?igsh=MTU1OWg3N3I5djV5MQ==>

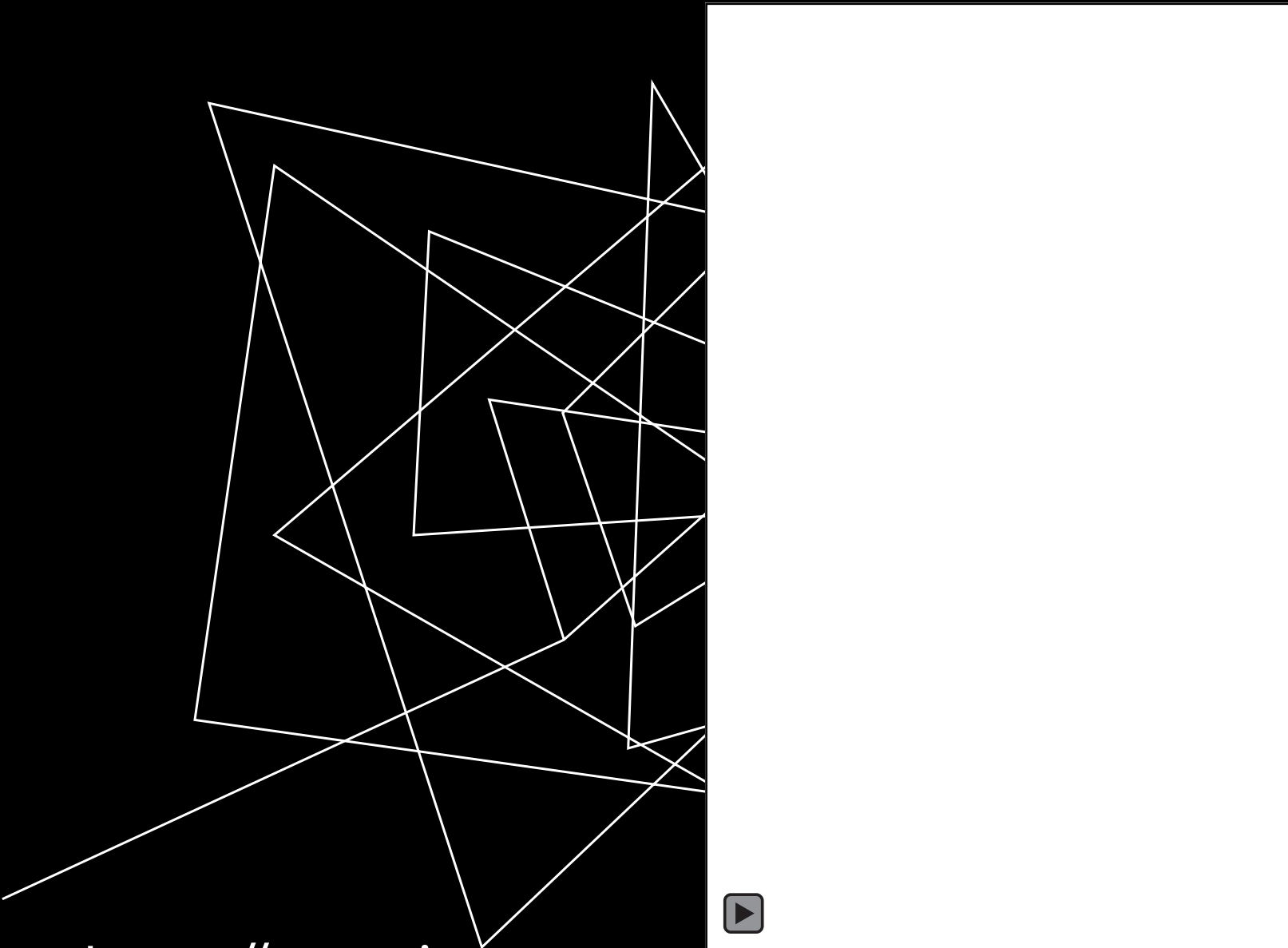
Skipping



https://www.instagram.com/p/CH8-yQlH_b8/?igsh=Zzg0bmdvNWw0Y3Zs

利用地形 和場地的 訓練





<https://www.instagram.com/reel/C2m8vuLvK9b/?igsh=dHJvanBudzk0Z3Y1>

A series of white, thin, overlapping geometric lines on a black background, forming a complex, abstract shape on the left side of the slide.

THANK YOU