

南投看守所「體適能肌力訓練-打造易瘦體脂」活動實錄

一、地點：法務部矯正署南投看守所

二、宗旨：為提升本所收容人體適能促進健康。

三、籌備規劃與資源運用：

本所衛生科科長向收容人宣導「體適能肌力訓練-打造易瘦體脂」，提升本所收容人體適能促進健康。

四、衛教宣導內容：

什麼動作才能有效減肥呢？為了減掉身體脂肪，你每周至少必須進行兩次重量或阻力訓練。

複合式的動作會訓練到核心肌群的每一吋肌肉，建議採取複合式的動作，例如硬舉、深蹲或過頭肩推舉。

複合式的動作會訓練到核心肌群的每一吋肌肉，多關節運動可以鍛煉大量的肌肉並引發更大的能量消耗。

複合式動作比起任何單一部位或單一角度的訓練，更需要同時使用到全身不同的肌力來完成動作，因此你的身體會燃燒更多的卡路里和脂肪。槓鈴背蹲，硬舉，弓箭步，臥推和引體向上等練習都是複合練習的例子。

由於年齡與肌肉減少症有關，僅依靠體重的骨骼肌質量的減少來判斷健康是不夠的，測量腰圍是成年人，尤其是老年人健康成分的一個更好的指標。

活動剪影

