**臺北市多元體育運動知能講座 正確體適能觀念 帥氣運動防護員黃健哲老師示範核心肌群與柔軟度訓練**

     臺北市政府體育局主辦的「2015臺北市多元體育運動知能系列講座」，在8月16日下午13:30進行到第三場運動傷害防護課程從體適能開始講起，資深運動防護員黃健哲老師，詳細介紹體適能的正確觀念，教大家如何從事規律運動並在有限時間空間中透過簡單的動作達到規律運動的效果。

**專業防護員現場示範，從動態熱身到肌群訓練與柔軟度動作，一應俱全**

     黃健哲老師在復健診所常常為求診民眾檢視受傷部位並給予正確姿勢之復健指導，在講座上他特定帶領民眾從動態暖身的動作開始做起，減低運動傷害的發生；進而邀請現場民眾示範時下流行的核心肌群訓練動作，指導正確的棒式與臥式動作，最後進行肌力與柔軟度動作教學。正確的用力姿勢與訓練，才能加強肌群能力，進而達到鍛鍊出良好的體適能力。現場民眾參與熱烈，在老師的指導下親身體驗更能直接接收到正確的觀念，若自己從事這類型動作訓練時，視覺回饋是很重要的，透過鏡子隨時注意自己的姿勢是否維持平衡進而調整，才能避免錯誤動作對其他身體部位帶來的傷害。

**全民一起來：循序漸進才能動得長久**

     黃健哲老師分享道，規律運動的好處很多，選擇自己喜歡的項目增加動機才能建構規律運動的習慣，而從事運動的強度、頻率與時間可以透過自我評估的方式來確認，最簡單不過量的方式就是達到運動完稍喘的份量再慢慢加重，循序漸進方可讓運動生命走得更長久，切莫當假日運動員，只有週末才運動，一運動就跑10K。

**在家或辦公 隨時都能進行的肌力訓練與柔軟度動作**

     平時體適能訓練也可以預防運動傷害，足夠的肌力與肌耐力能夠有效吸收運動的衝撞力。不必特地到健身房就能自行做肌力訓練，選擇符合自己的運動型態來訓練肌力。
     為了讓民眾在家就能達到簡易肌力訓練以及柔軟度訓練，黃健哲老師現場示範多組動作，包括：伸展、深蹲、棒式等，更利用LP肌力訓練帶提升身體各部位肌力，簡單的動作不需要很大空間與器材，讓你在家甚至辦公時就可以進行。

**在操場上人來人往不好意思作動作？落伍啦！**

     黃老師也說，不用不好意思在田徑場上做這些熱身或拉筋動作，在運動前確實完成暖身才能避免運動傷害的發生，所以應該要在運動場邊盡情動作，這才是引領潮流！而正確的熱身是以動態伸展來延伸肌肉，從簡單的肌肉、關節伸展開始，逐漸增加動態跑跳，主要能夠提升柔軟度、刺激循環系統提高體溫、增加協調性，以循序漸進的方法讓自己做好要運動的準備。
     此外，高齡者適不適合進行阻力訓練呢？答案絕對是肯定的！只要在正確的指導下，透過循序漸進的方式，高齡者一樣能夠加強自己的心肺耐力、柔軟度與肌肉耐力與力量，進而擁有良好的體適能力！
     專業講師提供專業知識，參與民眾反應熱烈更長了不少知識。希望全民一起擁有正確的運動觀念並養成規律運動的好習慣，本系列講座還有四場不同的精彩課程，詳情請參閱網站並預先報名。

**多元體育運動知能系列講座報名方式：**

報名網址可上：臺北市政府體育局 <http://www.tms.taipei.gov.tw/>
或洽<http://allcrazyforsport.vgocities.net/>
報名費用：免費進場，但因座位有限，請先至網站預約報名