

運動訓練後的恢復方法

報告人 : 吳伊庭

目前就讀: 國立體育大學陸上系一年級

指導老師: 陳光輝老師

大綱

- 一 運動與恢復
- 二 影響恢復的因素
- 三 訓練後休息與恢復的緣由
- 四 休息方式
- 五 內在的恢復方式
- 六 訓練後的恢復
- 七 為什麼要恢復?!
- 八 按摩的好處
- 九 訓練或比賽後的伸展



運動與恢復

一、償還氧債

二、重新儲備能量物質

三、清除肌肉及血液內的乳酸

四、回復體內氧氣儲備

影響恢復的因素

1. 年齡
2. 性別
3. 環境
4. 動作的活動性
5. 肌纖維類型
6. 運動型態
7. 心理因素
8. 急性創傷或過度訓練
9. 維生素
10. 能量轉移與廢物排除效率
11. 時差



訓練後休息與恢復的緣由

因為從事訓練付出體力，所以疲勞自然產生；而當進而要儲存體力、補充營養的「恢復」動作還沒有完成下，肌肉收縮的速度，也就是選手身體最主要的反應將會下降。其次，當營養能量尚未適當的補充，要「使用」力量時所需的熱量因此而欠缺，如此當然就容易發生力量不足。

優秀運動員大多一天從事二次、甚至三次的訓練；在每次訓練與訓練之間的休息，以及當天與隔天之間的休息，並期望能夠儘快恢復充沛的體力，再繼續從事訓練。



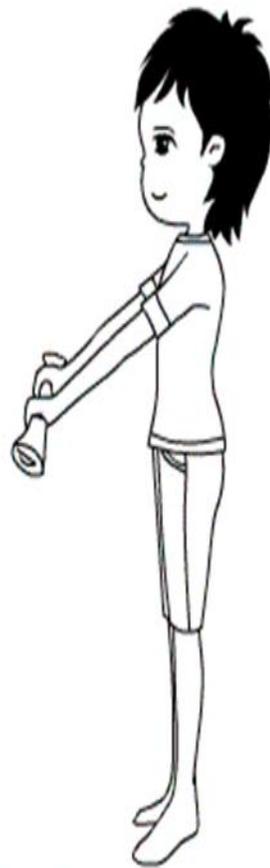
休息方式

- ▶ 一、運動療法(kinotherapy)
- ▶ 二、動態休息(active)
- ▶ 三、完全休息(complete)
- ▶ 四、被動休息(passive)



內在的恢復方式

- ▶ 心理性恢復
- ▶ 認知策略
- ▶ 營養性恢復



huofar.com

訓練後的恢復

恢復需要耐心，你必須讓身體有足夠的時間去癒合，也必須要信任休息會帶給你訓練有正面的效果。在恢復的時間中，可以坐在冰浴中、進行伸展、按摩(像是滾輪按摩)等。



pixtastock.com - 23647364



為什麼要恢復 ?!

- ▶ 人們總是認為，要跑的愈快、愈強壯、跳的愈高，就是不斷的進行訓練，不能停止休息，這樣才能達成所設定的目標，即使是現在，這個觀念還是存在著，沒有「放鬆、休息」的念頭。但實際上「恢復」的重要性，可以讓你的運動表現更好、生活品質更健康，也能減少受傷的發生。

按摩的好處

► 按摩可以減少壓力、疲勞與運動受傷後的恢復，並正面改善氣氛。

好處：

1. 增加血液循環
2. 增加淋巴循環
3. 幫助沾粘的肌肉、結節與細微損傷的伸展
4. 消除疲勞
5. 消除水腫



訓練或比賽後的伸展

在肌肉與韌帶、肌腱等伸展；訓練或比賽後的伸展可以達到，增加關節、肌肉與韌帶局部血液循環；促進關節區域的氧氣與營養吸收，並減少水腫；放鬆肌肉；增加淋巴與靜脈回流，做身體的恢復；預防肌肉的纖維化與沾粘，降低肌肉萎縮傾向；改善、鬆弛與伸展僵硬的肌腱，增加或維持關節的活動範圍；刺激與緩和中樞神經與末梢神經系統。



結語

- ▶ 對運動結束後恢復過程的認識也是非常重要，否則便可能會導致過度疲勞嚴重甚至會導致受傷。其實任何的體育活動，都可被視為對人體內環境穩定所造成的干擾，運動後的恢復，也就是指參與者重新回復到安靜時狀態的整個過程。

END 謝謝大家~