

解剖適應

琳達老師的體育課

什麼是解剖適應

科學定義：

字庫

這是體能訓練的初始階段，通常發生在久坐不動的一段時間後，被稱為準備期。其目的是為這些生理系統（循環系統、肌肉系統和呼吸系統）中的每一個做好準備，這些系統經歷了特定的適應，從而提高了身體的效率和能力。

久坐的：（一個人的）傾向於花很多時間坐著的；有點不活躍。

心血管系統：使血液和淋巴液在全身循環的系統，由心臟、血管、血液、淋巴液以及淋巴管和腺體組成。

肌肉系統：身體所有肌肉的總稱，尤其是隨意骨骼肌。

呼吸系統：呼吸系統是一組器官，可以讓一個人在全身呼吸和交換氧氣和二氧化碳。

適應：一個物種適應其環境的過程

效率：完成的有用工作的比率

容量：某物可以容納的最大量。

肌肉系統



沃爾夫定律

科學定義：

沃爾夫定律指出，您的骨骼會根據施加在它們身上的壓力或要求進行調整。當你鍛煉肌肉時，它們會給你的骨骼施加壓力。作為回應，您的骨組織會重塑並變得更強壯。

肥大/萎縮

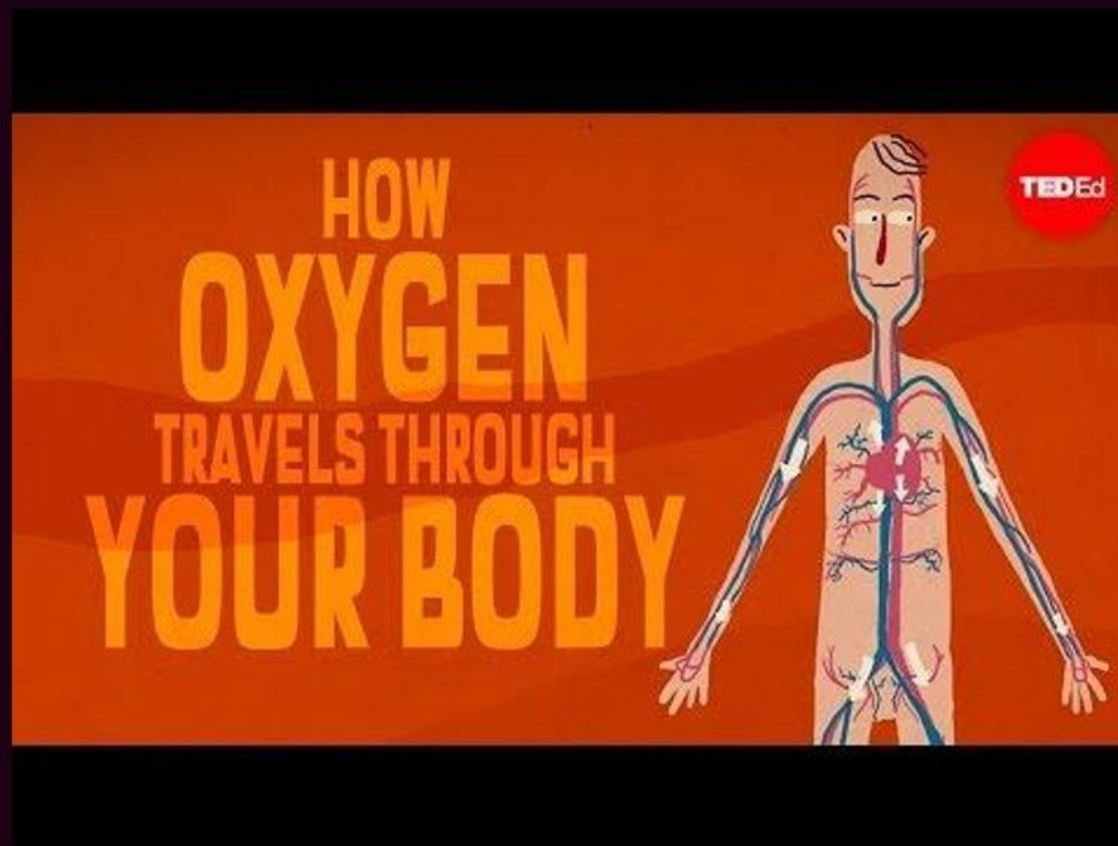
科學定義：

肌肉肥大是肌肉細胞生長和增大的術語。最常見的肌肉肥大類型是體育鍛煉（如阻力訓練）的結果，該術語通常與重量訓練有關。

科學定義：

肌肉萎縮是肌肉萎縮的時候。這通常是由於缺乏體力活動引起的。當疾病或受傷使您難以或無法移動手臂或腿時，缺乏活動能力會導致肌肉萎縮。

呼吸系統

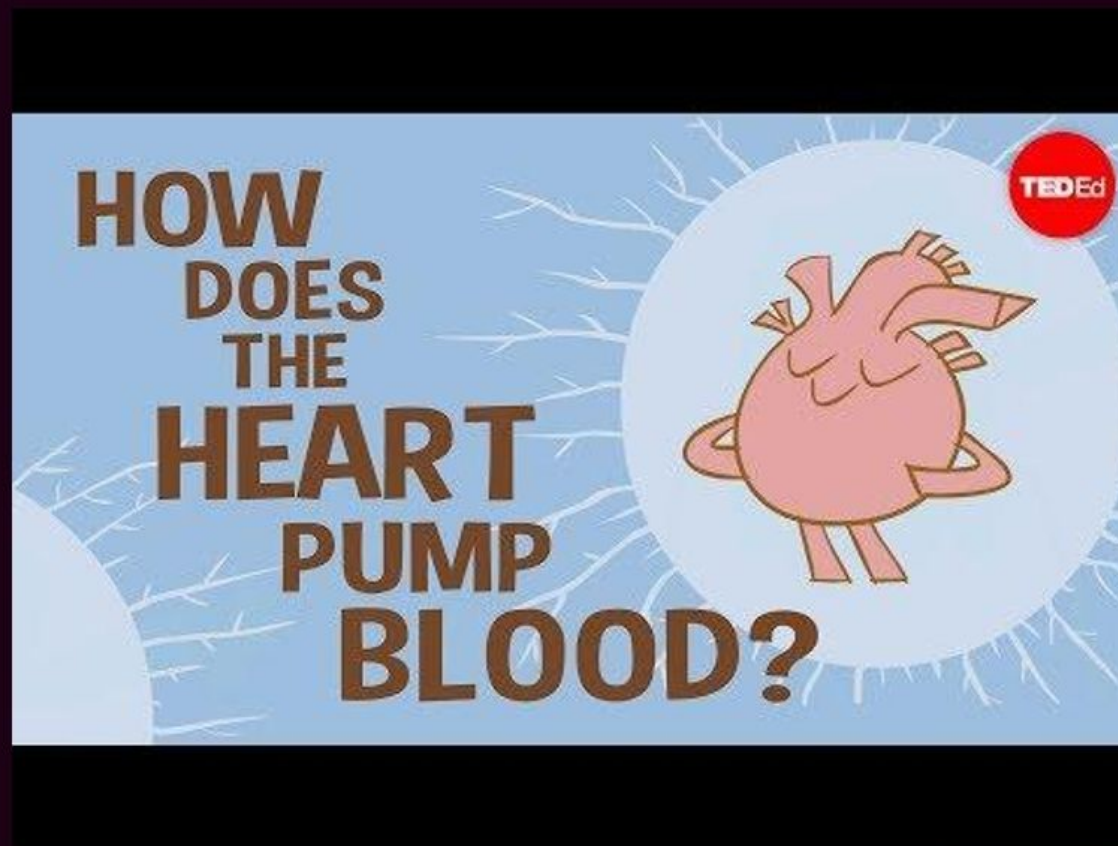


漸進式過載

科學定義：

漸進式超負荷是一種體能訓練方法，提倡逐漸增加施加在各種生理系統上的壓力，以增加身體的力量、耐力或體型。

循環系統



起搏

科學定義：

起搏是學習如何在身體的能量和健康水平範圍內跑步。通過了解節奏的重要性和微調你的技能，你可以提高你的一致性並創造新的個人最好成績。

會話測量能量消耗

您可以跑步和進行對話的步伐。如果您氣喘吁籲，無法繼續交談，則需要放慢腳步。

RHMS 金鷹健身挑戰 賽





七年級金鷹健身挑戰活動及標準

學生在所有 5 個體能測試區都需要 Golden Eagle。

健身區	金鷹	先進的	精通	基本的	需要改進
英里跑	以下 - 9:35	9:36-10:30	10:31-11:00	11:01-13:00	13:01-更高
起搏器	52 - 以上	40 - 51	30 - 39	20 - 29	低於 - 19
俯臥撐	20 - 以上	15 - 19	10 - 14	6 - 9	低於 - 5
引體向上	2 - 以上		1		0
彎曲臂懸掛	13 秒 - 以上	10 秒 - 12	6 秒 - 9	3 秒 - 5	低於 - 2 秒
卷腹	41 - 更高	35 - 40	29 - 34	23 - 28	低於 - 22
軀幹升降機	10-12英寸	9	8	7	低於 - 6
肩部伸展	右傳/左傳		只通過右或左		右 - 失敗 / 左 - 失敗



七年級金鷹健身挑戰活動實例

起搏器



俯臥撐



彎舉



行李箱升降機



肩部伸展

