

健康享瘦健康動

地點：中華科技大學
主講人：葉昱志



大綱

運用日常實例認識脂肪和肌肉的差異，並破解運動相關迷思，達到有效的減重方法

教練成員 2



葉昱志
Nick

現任 Force fitness 體適能管理師



Experience 經歷

- 擔任環球健身中心私人教練
- 冠捷科技健身社團授課老師
- 擔任俱樂部 Thump boxing、TRX 老師



Certification 證照

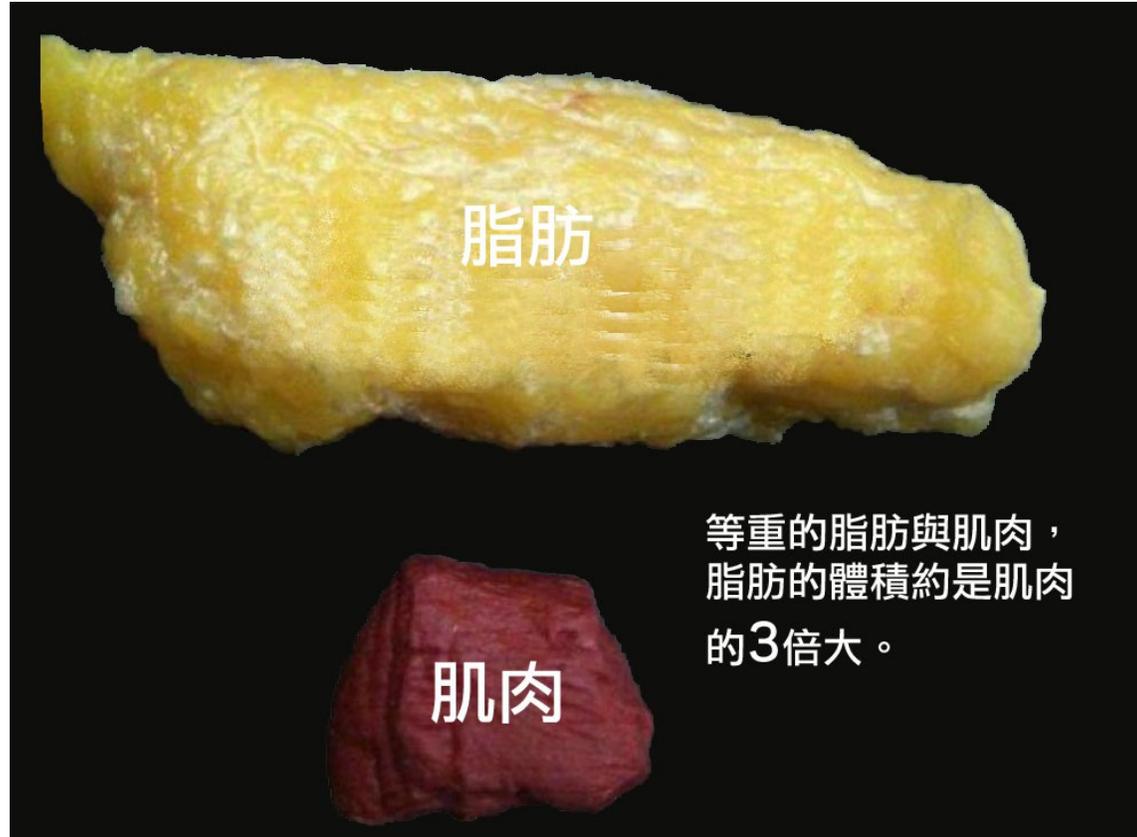
- FISAF 國際運動有氧體適能聯盟指導員
- TRX 懸吊式訓練指導員
- RIP 彈力棍訓練指導員
- MCT 筋膜放鬆認證
- VIPR 訓練指導員
- NBA 體能訓練與傷害防護研習
- NSPA 速度敏捷訓練研習
- THUMP BOXING 體適能拳擊指導員
- 紅十字會救生員、CPR 心肺復甦認證、AED 體外心臟去顫認證

Speciality 專長

- 個人運動處方規劃管理與訓練
- 線條雕塑處方訓練
- 體重管理規劃
- 姿勢評估與訓練
- 跑者、耐力運動肌力訓練
- 籃球體能訓練
- Thump boxing 拳擊訓練
- 長者肌力、活動度訓練



肌肉 VS 脂肪



肌肉 VS 脂肪

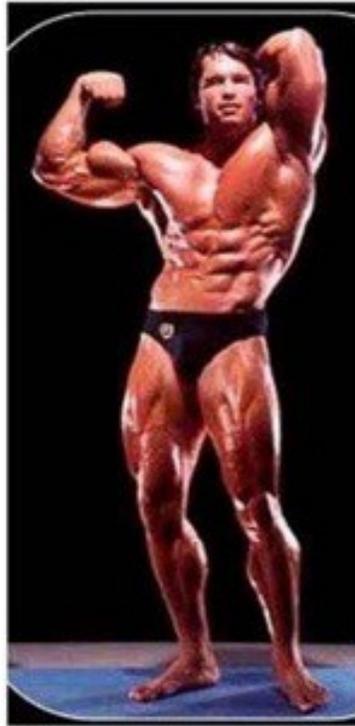


BMI

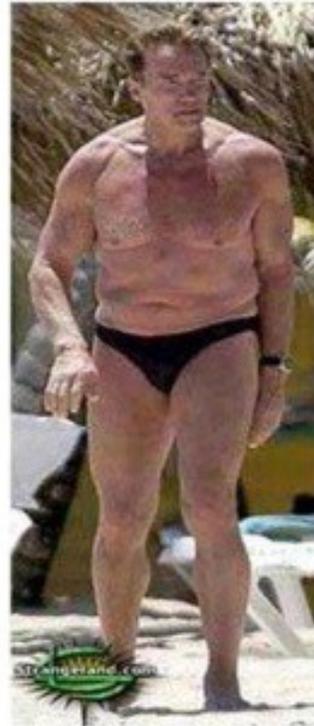
BMI正常範圍	18.5~24
過重	24<BMI<27
輕度肥胖	27<BMI<30
中度肥胖	30<BMI<35
重度肥胖	BMI>35

BMI 不適用每種人

BMI: 30.2



BMI: 29.1



體脂率



肌肉量才是關鍵

相同的体脂百分比。。。



10% vs 10%

基礎代謝率

基礎代謝率（英語：**basal metabolic rate**，首字母縮寫**BMR**）是指在自然溫度環境中，恆溫動物（比如人）的身體在非活動的狀態下，處於消化狀態（腸胃充滿食物，分解作用大於合成作用），維持生命所需消耗的最低能量。這些能量主要用於保持各器官的機能，如呼吸（肺）、心跳（心臟）、腺體分泌（腦及其他神經系統）、過濾排泄（腎臟）、解毒（肝臟）、肌肉活動等等。基礎代謝率會隨著年齡增加或體重減輕而降低，而隨著肌肉增加而增加。

每 7700 卡路里 =1 公斤

所以你每天多囤積 7700 卡，理論上你就胖一公斤

而你每天多消耗 7700 卡，理論上你就少一公斤



迷思一：體重沒下降＝沒變瘦？ NO！

體重不是唯一指標，看起來變瘦、穿衣服變鬆、體脂率降到標準值，都遠遠比體重數字來得更重要。

迷思二：運動後吃東西容易胖？**N** **O**！

運動後可是吃東西的好時機，能讓肌肉更易形成、不易囤積脂肪。當然啦，可以吃東西不代表要大吃大喝

迷思三：我全身都是肌肉所以瘦不下來？ **NO！**

除非長期進行肌力訓練，否則不可能滿身肌肉，那些贅肉多半是脂肪惹的禍，請先進行有氧運動來消除它們。

迷思四：運動會長出肌肉更難瘦？ NO！

有氧運動消脂肪，能達到很好的瘦身效果。而且女性因為荷爾蒙因素，練肌肉能讓線條更緊實美麗，不必擔心會變成金剛芭比。

【瘦身＝脂肪↓＋肌肉↑】肌肉的體積只有脂肪的四分之一、可消耗熱量卻是脂肪的十倍以上，請熱情地擁抱肌肉吧！

迷思五：餓了才會瘦？ NO！

過度節食不但瘦不下來，還會讓基礎代謝率下降、身體更傾向囤積脂肪，形成易胖體質，落入惡性循環

正確的飲食控制，應該是每天攝取熱量略超過基礎代謝率，並兼顧營養均衡，才能瘦得健康美麗，而且不易復胖喔～

維多利亞秘密名模的關鍵





英国那些事儿

TRX 懸吊訓練 (Suspension Training®)

TRX 懸吊訓練是利用身體重量做為阻力，可自行調整傾斜角度或站姿來控制合適的強度，適用於各種體能程度的使用者。獨特的懸吊原理能增加全身肌群的平衡、協調與穩定，讓您運動到連自己都不曉得的身體部位，對於強化肌力、核心肌群、燃燒脂肪、雕塑曲線有極佳的效果。TRX 懸吊訓練繩體積巧可隨身攜帶，無論是在家中或是出差旅行，只需要一個懸吊點（如單槓、柱子或門檔 Door Anchor 等）就能隨時隨地進行健身及訓練，超過 300 種以上的訓練動作，可依人體的活動有無限的變化性，配合多樣化的運動課程，讓 TRX 成為最迷你、最多功能的全方位的訓練器材







THUMP BOXING 體適能拳擊







飛輪 spinning





Nike Training Club NTC

是為女性所設計，內建減肥塑身、體能鍛鍊等訓練項目，請來許多女性健身教練、運動明星教學示範，並可依照個人狀況選擇訓練強度。使用者只要依照課程持續鍛鍊，就能達到不錯的健身效果。



第一次接觸 NTC 是在復健的時候，剛開始雖然都只是簡單的動作，但卻讓我感受到肌肉和力量真實的存在。現在運動對我來說是很重要的事情，幫助我排除身體或心靈上的毒素，變得更加健康與自信。—— Selina



Q&A 問與答



增加肌肉量

降低體脂肪

聰明擁有傲人線條