

<<你運動對了嗎？>

图书基本信息

书名：<<你運動對了嗎？>>

13位ISBN编号：9789861207247

10位ISBN编号：9861207244

出版时间：2011-6-17

出版时间：I臉譜

作者：甘思元

页数：192

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<你運動對了嗎？>

### 前言

作者序 運動健護是一種生活方式，不只是一種鍛練身體的一種方法。

我希望這本書可以當你的體育課本。

一本讓你還有機會補修體育課的書。

我從小就熱愛運動，所以最喜歡的課就是體育課，可是每次數學要補課、考試找不到時間、或班上秩序不好惹老師生氣……第一個被犧牲的就是體育課，這時我的心情就會非常的不好，心想不是五育並重嗎？

為何體育總是比較「細漢」，一週總上課時數裡，體育課時數已經少得可憐了，為何還要被犧牲？

不過，即使像我這樣幾乎是為體育課才上學念書的學生，印象中體育課除了打球、跑步，偶爾游泳、拔河以外，我好像沒有學過體育常識。

當我出了社會開始為五斗米折腰後，也一直「號稱」自己是體育系畢業的，可是我卻從來不知道，運動前該如何熱身？

運動後為何要緩和？

萬一運動受傷了是該熱敷還是冰敷？

運動後我該吃什麼比較好？

甚至，運動為何有益身體健康我也說不上來……這些好像很基本的問題，我竟然都不知道，我開始懷疑我是不是真的上過體育課了！

我後來才懂，因為我真的沒上過「體育課」，只上過「運動課」，而學校的體育課也通常只是讓學生去運動，而沒有上體育課。

體育課，英文叫做PE(Physical Education)，直接翻譯就是身體的教育，我們身為萬物之靈的動物，學會如何動可以更健康，學會如何動而不易受傷，學會如何讓保護自己的身體，學會運動前後該怎麼吃……這樣是不是比較像是對身體的教育，但是我們沒有在體育課學過這些東西，甚至，我不記得體育課有紙本教材，好像學體育根本就不需知識教育，甚至連識字都不重要。

我的經驗是：上「運動課」時，如果你有一點天賦，可能讓你學會某一項運動，籃球、棒球、排球、游泳等。

如果你天生對運動就是「少一根筋」，那我想，這堂叫做體育課的運動課一定是你討厭的課，原因無他，因為你很可能得不到成就感，甚至只能幫那些所謂的運動健將的同學們撿球或當觀眾，更慘的是你可能會因為做一些很蠢的動作被同學笑一輩子，所以一堂課下來，可能你都不會流汗，只希望趕快下課……體育課這時後就又變成了你的「自羞課」了。

我們真的不該好好學習讓我們一輩子健康的體育課嗎？

你希望你的小孩在體育課學到什麼東西？

你只是希望他們動一動、流流汗就好嗎？

如果我們一直在說，健康的身體是一切事業的基礎，為何有些人就是知道運動對健康很重要但永遠沒有時間運動？

因為，我們的教育裡缺少了真正的體育課！

我們並沒有在體育這個科學上真正被教育過！

也沒有真的被正面能量的運動態度感動過。

甚至，即使我們在傳統的體育課裡很出風頭的運動員，出了社會以後，最後還是可能體態走樣的像一隻豬，因為我們一直鼓勵運動，卻不一定知道如何正確運動，也不一定養成運動習慣，對於運動營養、運動保養等更是一問三不知，運動幾乎跟生活無關，甚至變成生活中一種「該做卻一直不做」的心理負擔。

如果你有小孩還在念書，你希望你的小孩從校園畢業後，能擁有什麼能力？

一般的答案是：解決問題的能力、與人溝通的能力、團隊合作的能力……而且還要有健健康康的身體。

這樣的需求是在數學課、國文課、英文課，還是理化課可以學到？

都不行，但是體育課可以。

## &lt;&lt;你運動對了嗎？&gt;

我認體育課要教的是，讓一個人一輩子都可以受用且常保健康快樂的知識。

在體育課可以學習到的是，透過每一個人都可以參與的團隊體育活動，讓大家學會共同面對挑戰、一起解決問題的能力，因為我們是活在人與人密切合作的社會裡。

在體育課裡可以獲得的是，每一位學生都有「體育成長表」，就像病歷表一樣詳實記錄小朋友成長過程中，在運動心理、體能表現、恢復保養、運動營養的優點和須要加強的地方，例如，面對挑戰的心態、體脂率、心肺功能、每天睡眠時間、食物中蛋白質的含量等，當小朋友國民義務教育結束後，可以看到體育課帶給他的實際成果報告書，讓他一輩子享用不盡。

體育課，不該只有運動，也要有教育，更不該只是少數運動細胞特別發達的人的舞台，應該是讓每一個人都有機會跟自己挑戰、突破自我的學習課程。

球類、田徑不該是體育課的主軸，讓身體可以更健康的體能發展才是。

因為，我們沒有權利要求每一個人都喜歡做某一項運動，可是沒有一個人不需要健康的體能，因為體能是健康的要素，是生活表現甚至工作表現的基礎。

近十年來的科學更證明了，體能好的人，頭腦比較好，人緣比較好，心理調適能力也比較好，甚至可以讓你更年輕，減緩人衰老的速度，讓你遠離老年癡呆症。

(我推薦你看，美國瑞提醫師所寫的書中譯本，《運動改造大腦》，野人文化出版) 事實上，我認為體育課才是最重要的課。

只要課程的內容對，教學的方法有樂趣、有挑戰性，每天都應該上體育課，而且養成每天都運動的好習慣。

這本書就是基於這個想法而寫的，雖然我用了一個新名詞「運動健護」，可是你不要害怕，那就是體育課該上的內容。

這本書從構想到完成前後超過三年，這期間我創立了力格運動健護中心，目的就是要把我的想法「示範」給大家看，我們從職業選手開始訓練，到現在一般人來力格接受運動健護訓練的人比選手還多。

我看到了運動健護可以改變一個人的力量，也相信以運動科學與醫學為基礎的訓練方式才能讓人更健康，而一切只追求獎牌數量的訓練目的是永遠不會有好結果的。

我要藉這篇序文，感謝我的母校新竹交通大學，雖然我從交大資訊系畢業後，因為家庭經濟的關係中止了我出國留學的計畫，也終止了我繼續往科技產業發展的機會。

從此我再也沒有從事過資訊相關的工作，看起來我好像離開了我所學的專業，可是我在交大接受科技與邏輯的訓練，卻一直是我工作上最引以為傲的優點，雖然我沒有步入資訊產業，但是在工作上我卻一直仰賴資訊科技來提高教練工作的品質，「知新致遠，崇實篤行」的校訓也一直是我做人的原則。

沒有交大扎實嚴謹的教育與崇實創新的研究態度，就不會有我今天對運動健護的學習與經驗。

在我學習體育與當教練的過程中，我要特別感謝中華民國運動教練協會理事長林正常教授、師大俞智贏教授、體大湯文慈教授、中正大學王順正教授和美國Athletes' Performance訓練營創辦人Mark Verstegen和Nick Winkelman教練給我的指導與鼓勵。

因為他們，我才能漸漸累積一點點個人的經驗，將它們訴諸文字與各位分享。

在台灣還有一群非常專業且訓練無數優秀選手的教練們：索南教練、Rex教練、一全教練、Vicky教練，他們在我草創力格時給我的建議與分享，在台灣這樣一個強調速成的環境裡，還好有這些優秀專業的教練願意向下紮根，讓台灣的體能訓練能維持一定的水準，我也想藉此感謝他們曾經對我的指導與幫忙。

力格運動的教練團隊們，從書的規劃、草稿的編寫、到示範動作的拍攝，給了我非常多的幫忙，沒有他們這一群熱情、專業又愛無私分享的教練們，這本書根本不可能完成，謝謝力格的教練。

此書的完成，還要感謝臉譜出版社的編輯團隊，在她們一年多來的威脅利誘下，我才能勉強榨出一點東西來寫成這本書，大家的耐心等待、或有時候沒有耐心的「逼迫」、和專業的建議是我可以一直寫下去的動力。

也證明了，人要在適當的壓力下才能突破自己，完成不可能的任務。

最後，我想感謝我的家人，沒有他們容忍我經常渾然忘我的工作與給我海闊天空般的自由，我根

## <<你運動對了嗎？>

本不可能學習書中的知識，當然也不可能今天的我和這本書的問世。

Kenny 推薦序1 運動這件事情，說來容易、實則知易行難，然而要活得久活得好，就非得要「動」！

個人經營健康檢查產業已屆十八個年頭，深刻了解到運動對於維持健康的重要性，然而現代人因為生活型態緣故，普遍缺乏運動觀念與習慣。

認識Kenny並接受他一年來的體能訓練課程後，對於他倡導「不花俏，卻具科學理論基礎」的運動觀念相當認同，這與聯安診所一向強調「運動科學」的理念不謀而合。

這本書在一開始的時候便強調，觀念正確的重要性！

Kenny說：「想法的調整（Mindset），是面對所有事情最關鍵的基礎！

也是在運動健護裡最重要的根本。

」這一點我也身體力行，在剛開始接受Kenny訓練的半年，老實說，感覺很累、心裡難免會生起逃避放棄的念頭，但後來經由Kenny漸進式的運動訓練後，一步一步為自己的體力打底，他告訴我：「一開始的想法、態度，已經決定未來！

所以不要在一開始的時候就想一飛沖天、飛快達到目的，那樣只會適得其反。

」這其實和許多只講求速效的健康管理方式，是非常不同的。

Kenny傳授給我許多新穎、實用的運動觀念，其中尤以「核心肌群」的觀念讓我獲益最多。

「核心」指的是身體髖關節、骨盆與腰椎，是所有動作與力量的起源，若我們在舉起一個重物或走路、運動時，能在一個穩定的核心基礎下，身體便可以使出更大的力氣，來承受更多的負荷，自然就能減少受傷。

了解了「核心肌群」的重要性後，我花了一整年的時間，來讓自己行、立、坐、臥都在一個正確的位置。

原本我走路略顯外八，一直以來也沒特別在意這件事，但Kenny觀察入微，發現我走路姿勢不對，正確的走路姿勢應該要用髖關節（骨盆兩端下方連接大腿骨的地方）來帶動，現在我隨時都會觀察自己在走路、跑步時是不是正確使用髖關節，避免用錯姿勢而產生的代償作用，痠痛隨之而來。

長期來在Kenny的指導下努力進行「核心訓練」，藉由不斷地練習來改善運動知覺，使大腦將肌肉在各個姿勢及動作下的正確收縮方式，轉為記憶形態儲存於腦中，讓我的身體維持在最佳狀況，把長期走樣的線條逐步拉回原位、重新定位。

連帶著我長期因椎間盤凸出而深受困擾的腰痛問題，也從此不藥而癒。

除了運動訓練外，如何善待身體，讓身體得以休養生息、持盈保泰，不致於過度使用，更是愛運動者不可或缺的重要觀念。

很多運動員日復一日地練習，但卻沒有讓自己有適當的休息與保養，最後可能只能靠傷痛才能強迫自己面對現實：其實我們常常低估了長時間的痠痛所代表的警訊，而往往高估了短時間內身體自己恢復的能力。

事實上，我們若能像對汽車保養一樣那麼用心，我們的運動傷害就可以大大的降低。

所以，恢復力比訓練力更重要！

很高興Kenny能將多年的經驗整理成冊，為廣大的群眾帶來正確、不再似是而非的觀念。

想要擁有健康的人，從今天就開始運動吧，讓汗水啟動你的健康生活，一起實踐你對美好生活的渴望！

聯安預防醫學機構總經理 / 李文雄 推薦序2 在攸關優秀運動員運動訓練，諸如肌力等體能訓練的場合，經常會興起「國外頂尖運動員究竟是如何訓練」的疑問。最高層次運動競賽的運動選手的訓練方法，八九不離十，應該是我們從事最高水準運動訓練時師法的對象。

甘思元理事長長期在德國與美國等地接受訓練，有機會接觸國外最先進的優秀運動員訓練與身體保養的最先進理論與方法，獲得多種證照，同時，有機會接觸國內外最傑出的運動員，也有相當多的優秀運動員服務的經驗。

為進一步推展優質運動訓練的先進方法與理念，甘思元理事長將先進國家所學，加上多年在國內傑出運動員如盧彥勳等人的寶貴心得經驗，出書以為傳承，本人樂觀其成，對於這些運動訓練尖端技

## <<你運動對了嗎？>

法的傳播，抱持高度的期待。

在運動教練協會的數次講習會中，甘思元理事長工作團隊的應邀授課，無論運動按摩抑或核心肌群訓練，每次都能展現高品質的教學成果，讓學員獲益良多，耳目一新。本書的出版，必將能夠進一步地提升運動訓練時運動員潛力提升的微調工作績效。

這本書的主軸是運動健護，運動健護的目的是運動表現的提升。重點工作則在體能訓練、恢復保養與營養管理三方面的妥善因應與處理，期待本書的出版，以及隨後的配合推廣，運動健護的理念能夠在臺灣生根、茁壯。

中華民國運動教練協會理事長 / 林正常 推薦序3 今年的天氣較往常寒冷，每天早上的起床時刻，都是一場內心來回的掙扎。

鬧鐘固定的在五點半時會響起，本能性的起身按掉鬧鐘，身體也準備好要起床開始一天的工作。這時候，一個聲音從心裡發出來：「唉啊，今天很冷耶，起來穿衣服的時候會更冷，先躲在棉被裡一下子好了……」常常在這個時候就又悠悠的睡去。

十分鐘後，鬧鐘又再度響起（有自知之明的我，總是把鬧鐘設定在懶人模式），還是起身按掉鬧鐘，告訴自己：「好啦，睡過了，該起床了！

」這時候，那個聲音又再度的出現：「唉，沒關係啦，現在天也還沒亮，時間還早！再睡一會兒吧！

」很正常的，在想來想去的同時，我又再度不知不覺的睡著。

又過了十分鐘，堅守本分的鬧鐘又開始響起，這次它還調高了音量。我被它驚醒，心中一陣嘀咕：「慘了，怎麼又睡著了？

快快快，預定的事情會做不完了！

」那個總是很體諒我的聲音又出現了：「做不完？

事情要開始前應該先想想要怎麼做啊！

要想，在棉被裡也可以想啊！

你看……」我真的開始去想這件事情可以先這樣……再來就那樣……沒有錯，我又睡著了。

鬧鐘已經不想再理我了。

等我驚醒的時候，天空已經大亮，手錶告訴我已經沒有時間去處理事情了，我只能倉促的梳洗穿著，準備上班。

「唉，又賴床了！

你看你，每次都這樣！

事情又沒做好了，怎麼辦？

晚一點可以在 的時間做，或是在 時候的空檔做……要不然，先想一想用什麼理由先交差吧。

」那道聲音又在我的心裡響起。

掛念著預定的事情沒完成，內心帶著焦慮與不安的情緒，一天剛開始該有的好心情就因此而蒙上了陰影，即使在上班處理公務時，也不時會想到是否有任何的補救方式，甚至想著該如何「偷」時間來完成。

想來想去，工作的效率自然不會好；工作效率不好，我就更無法偷到時間來彌補落後的事情進度，腦袋的思緒就越來越亂；思緒越來越亂，我就更無法專心一意、把握當下；就這樣讓整天的情緒與工作品質陷入了毫無止境的負面循環之中。

而，這一切，竟然就是因為一早賴床的原因所導致！

「知道」和「做到」是兩回事。

以我來說，我「知道」每天應該早起，而且早起後可以把預定的事情完成。

但是我要「做到」卻是如此的困難，內在的那個聲音總是提供我各種理由，讓我得以繼續待在溫暖的被窩。

只是貪圖一時的暖和，並不會真正帶給我我想要的快樂。

在賴床那段時間，顯意識（我該起床了）和潛意識（我不想起床）來回的拉鋸，讓我睡覺也沒睡好，做事也沒做成，落得兩頭落空。

之後因為一整天情緒與工作品質的負面循環，我常常必須犧牲睡眠來補做還沒有完成的事情。

## <<你運動對了嗎？>

睡眠時間不足……唉，我又可能會賴床了。

看了kenny書裡面的一段話，我不禁莞爾一笑。

「其實你並沒有真正有這個想法，你只是想而已，沒有變成你的意志。

」原來，長期困擾我的賴床問題，竟然是因為我的意志問題。

當我有了意志以後，我的行動就會出現！

大家都知道運動有說不完的好處，運動可以預防疾病，也可以治療疾病；運動可以保持年輕，運動還可以減緩老化；運動可以說是最經濟，也是最有效的養生之道！

所有的人都認同運動的好處多多，可是卻有超過三分之二的人並沒有運動的習慣。

要讓一個人從不運動到開始運動，其難度可謂是登天之難。

Kenny的書裡說：「想法的調整，這是面對所有事情最關鍵的基礎！

」說得可真是精準明確。

要教讀者如何運動養身，還真的先從說服讀者願意運動開始。

看過這麼多談運動的書籍，Kenny是第一位能從動機與意志開始切入的作者，顯見Kenny在運動健護工作上如此的細心與投入。

與Kenny的結緣開始於2006年的杜哈亞運，那年他擔任網球隊的運動健護教練，他的專業與認真的精神，讓我內心深深折服。

這次有幸搶先閱讀到Kenny在運動健護領域的真心分享，讓我再次由衷佩服他的這股熱誠與用心。

希望大家看完這本書之後，都可以啟動內心改變的力量，讓觀念開始不同，讓行動開始不同，讓身體開始不同，讓往後的日子大大的不同！

歷新醫院運動醫學中心副主任 / 林頌凱 推薦序4 Kenny自我介紹時常說他是一個教練，我怎麼聽都覺得不夠真切，他說的這個教練，給人一種好像只是教人運動的印象，但我覺得，多半的時間，他的工作是給人洗腦的。

Kenny的體育課和過去在學校上的體育課很不一樣。

過去學校的體育課。

無非就是做做熱身操，然後發球讓同學們自由活動。

這大概是學生時代對體育課大部份的印象了。

勉強要再多擠出一點，無非是運動會和大家玩拔河，再不然就是替班上、學校的選手、代表隊加油這類的事。

回想起來，那時對運動概念無非是：一是休閒、發洩。

二是幫選手加油。

不管那一種，體育課似乎和我自己的身體、健康，都沒有什麼關係。

但Kenny的體育課，卻不是這樣。

從APF的第一堂課開始，我就接受各種評估，並且以這個基礎作為起點。

在這個課程裡，運動是量身定製的。

它的目的不再是為了休閒、發洩，更不是競賽、破紀錄。

這樣的課程當然也流汗、喘氣，但更重要的，它是一個認識自己的身體、瞭解自己體能（包括心肺能力、體態、彈性、爆發力等），從這個瞭解出發，學習一套跟自己身體相處、改善健康的方法。

這是我被徹底洗腦，學習到關於運動第一個最重要的觀念：不是和別人競賽，而是瞭解自己的身體，善待自己的身體，和自己身體好好相處的過程。

很多朋友聽說我學習這套課程，以為我一定像進傳統健身房一樣，練了多少舉重、體操，長了多少肌肉。

事實上，一開始學習APF (athletic performance fitness)我花了最多時間的，反而是怎麼站、怎麼坐、怎麼走路，怎麼維持核心肌群。

核心關節的穩定，這些最基本的事情。

剛開始我也不是很明白，但漸漸我就發現這些基本功課的重要性了。

這也是我被洗腦，學到的關於運動的第二個重要的觀念：一切從基本做起。

在學習了這些基本功課之後，我驚訝地發現，原來我們大部份的人都站錯、坐錯、走錯了。

## &lt;&lt;你運動對了嗎？&gt;

舉例來說，我慢跑時一直有膝蓋疼痛的問題。

每次發生問題時骨科醫師總是建議我吃維骨力，症狀時好時壞。

後來Kenny發現我的右腳走路、跑步有外八的習慣，跑步落地時身體過於前傾導致膝蓋受力太大。

把這些不良姿勢調整後，很神奇的，我的膝蓋疼痛問題竟然不藥而愈了。

很難想像，如果沒有這些調整，繼續跑下去，繼續吃藥下去，我的膝蓋會變成什麼？

想想很可笑，我自己是醫師，持續了二十多年的跑步，出現毛病時，直接反應就是吃藥，從來沒機會學習這些基本功課，從最簡單的改變做起。

我是一個醫師，尚且如此了，其他非醫療專業的人，我想就更不用說了。

這給我很大的感觸。

我們這個時代文明的發展，使得人類生活形態產生巨大的變化，這些包括了運動量減少、心肺活動降低、不均衡的飲食、過度的營養、不正常的工作姿勢、熬夜等等，我們視為理所當然的習性，在在都使我們遠離了自然的「動物」生活。

長時間下來，各式各樣的慢性疾病當然無可避免。

許多疾病，其實只要有了一些對的觀念，加上生活形態與姿態適度的調整，其實是可以避免的。

可惜我們的文明不去推動這些觀念，卻把大筆錢花費在醫療以及藥物上。

實在是非常本末倒置的做法。

我上kenny教練的體育課時間不算很久，但是循序漸進地發現自己的身體運動表現，種種身體的狀況，的確明顯地在進步中。

這個過程，最主要的學習，與其說是運動鍛煉，還不如說是被觀念洗腦的部份收益最大。

照這個態勢看來，將來恐怕還會繼續被洗腦下去。

儘管被洗腦洗的今是昨非，但倒也心甘情願。

Kenny出了書還要繼續洗更多人的腦。

我這個受益者不但樂觀其成，同時也樂於推薦。

畢竟說穿了，運動最重要的不是肌肉、也不是骨骼，而是腦袋啊。

台灣大學醫學博士、專業作家 / 侯文詠 推薦序5 認識Kenny是2006亞運會比賽期間，當時他是中華隊的運動健護教練，負責協助選手體能訓練與身體的保養，因為祥威也受他照顧、協助因此對他印象特別深刻。

剛開始以為他跟我的背景應該雷同，後來經聊天之後才了解他是資訊背景，但因熱愛運動一股腦的栽進運動健護領域，目的是希望幫助選手少受傷害之苦並提升運動表現。

在台灣大部分的訓練工作，大多強調各種訓練方法對訓練的促進，但真正想提升競技能力除了傳統的體、心、技、戰的提升外，營養與休養更是重要，也就是訓練、營養與休息應同時在訓練的過程中受到一樣的重視，可惜這部分的觀念並沒有受到重視，因此造成相當多的選手提早報銷或一直無法突破運動表現。

我多次邀請kenny來跟我的學生與選手分享有關運動健護的想法，希望透過他的分享讓運動員更能有效率的來執行訓練。

很高興Kenny能將他對運動健護的想法編寫成書，相信透過此書的介紹能讓更多教練、選手對完整的運動訓練有更深層的認識，祈願台灣運動員都能突破自我，邁向高峰。

師範大學競技系教授兼體育主任 / 俞智贏 推薦序6 運動(sport)是人類文明社會中，挑戰體能極限、發揮技術表現的重要方式。

例如：一百公尺短跑需要的爆發力，馬拉松的耐力，在南極、北極、沙漠等極端氣候地區長跑的超人毅力；還有要求準確、穩定、瞬間反應能力的運動，例如：高爾夫、網球、桌球、射箭、跆拳道、柔道等。

這些能力表現除了靠一個人先天具備的特質之外，更需要靠後天持續、系統的訓練、恢復和增強，才能在臨場有傑出的表現。

雖然獲勝的運動員經由媒體的報導，往往會在社會大眾留「好強、好神」的印象，但是「受傷」卻也經常伴隨著他們。

如果沒有預防或者處理好傷勢，運動員的競賽生涯很可能在一瞬間就宣告結束，王建民、郭泓志就是

## &lt;&lt;你運動對了嗎？&gt;

我們最熟悉的例子。

因此，現代運動訓練的重點目標除了發揮體能極限之外，同時必須兼顧運動員的健康和永續。訓練除了超越人性、超負荷之外，將力學、生理、保健、生化、營養、心理和醫學等科學知識和技術，融入運動訓練和恢復，已經是必然的趨勢和做法。

甘先生(Kenny) 將他在美國多年的臨床經驗，輔以運動科學之學理以及個別化諮詢指導的做法，在台灣實施以來，深獲好評。

其經營理念和做法，和國立體育大學培育優質體育運動人才的教育目標非常契合。

本人有幸獲邀寫序推薦，期待各方先進參閱，並請不吝惠與回饋，為台灣體育運動訓練注入新活力。

國立體育大學校長 / 高俊雄 推薦序7 現在普遍大家都有運動對健康有益的概念與知識，這是值得慶幸的，與十年前相比的人數，已增加許多，但正確的「做」運動才能真正的享受運動的快樂與脫離運動傷害。

如何將運動健護的概念融入自己的日常生活中或喜愛的運動中來執行，是一個關鍵，突破了這個關鍵，有了正確的想法與執行力，才易享受長久的健康生活。

因我所任教的研究所宗旨之一是教導正確的教練科學觀念，以及如何正確的訓練選手與一般人運動。

有個機會請甘先生來所上演講，學到了他的特色不僅是傳達美國或德國代表隊運動訓練的概念，同時也很強調以學習者的角度與態度解釋，期望聽者從想法深入生活、強調執行。

是一個樂於運動的執行者。

因為我過去一次意外的傷害造成椎間盤突出，之後不能久站超過十分鐘卻能做快速的仰臥起坐。為何？

因為常代表速度與力量的表層肌群易鍛鍊，然而協調保護的深層肌群卻不易鍛鍊。

因此健康防護的功能性訓練概念須融入力量訓練與速度訓練，才能在臨場有傑出的表現或在生活上不用擔心隨便一個動作就受傷。

雖常開發一些訓練器材與運動用品，或進行運動科技研究，然而，最重要的還是將運動執行於自己，真正能體驗運動的好處。

期望讀者讀完本書，可以讓運動健護看作是一種生活方式，不只鍛鍊身體也頭腦聰明、享受運動、延續快樂。

國立體育大學教練研究所所長暨研發長 / 湯文慈 推薦序8 認識甘兄超過20年，大部份的時間大家各忙各的，最近又再次見面，我已添二鬢白髮，但他卻跟20年前一模一樣，我心裡暗想，這傢伙是不是有什麼保養的祕方或聖品，否則歲月怎麼沒有在他身上留下痕跡？

直到看到了他運動健護這本書，才恍然大悟，人家的聖品可是其來有自，而且條例清楚，只要如實照行，的確可以減緩歲老的催殘。

運動健護，這個觀念早在約半個世紀前就有，只是較簡單而籠統。

經過多年的演進，在人類吃的飽，經濟無虞後，對健康的要求更高時，健護的內容才被更重視，並因科學儀器的發達，各種實驗數據及結果出來，整個健護的核心及脈絡就更加的完整，形成在個人健康及保健上的重要概念。

縱觀整本書的內容，第一章就告訴你運動的核心觀念，運動有益身心，這是大家都知道的道理，但是懶散、無法持之以恆，幾乎是大家的通病，破除迷思，繼續下去，現量的成果可以看得到的。

第二部份是體能訓練，就進入到運動訓練的實質內容。

大部份的動作在一個墊子上就可以完成。

但我也保證會讓人出一身大汗，但卻又神清氣爽。

第三章是談到恢復保養，這觀念真的是重要。

不論是心裡或身體上，或整個執行面上，都談的十分詳細，並以車子的保養作為比喻，讓讀者更能了解重要性。

再來就談到本書的超極爆點就是營養的管理。

甘兄捨棄冗長又過度學術的論述，將人每日攝食的內容區分為幾個大項，如每日六餐的概念，依體質的不同作食物內容比例的調整。



## <<你運動對了嗎？>

並且更加強調運動前中後食物及水份補充的細節。

當然最後他也列出自己日常生活中六餐的內容，作無私的分享。

最後就是談到甘兄與運動健護的淵源及他的期望。

其實從字理行間，可以了解，這陽光大男孩對運動健護的熱情及急與人分享他的好處。

希望大家都能健康的生活。

不只是不生病，而能每天精神抖擻，有條理，有能量的過每一個當下，生活的強度和力道更上提升。

身為一位臨床骨科醫師，又是體育研究所畢業，現又任體育系的兼職講師，說的坦白，我從書中學到很多的東西，這裡面有很多突破的觀念及可行的方法，學理工背景的甘兄，能達到這樣的水準，著實也讓我汗顏，他與公司中的伙伴都那麼努力的為健護打拚，讓民眾了解並實行而得到利益，我心裡也著實為他鼓掌、加油。

希望能在學校、社區及社會每一個層面都順利的推展開來，讓更多人一起參與，也就不枉甘兄辛苦的寫這本書了。

永康榮民醫院骨科醫師 / 馮毓文 推薦序9 To reach maximal performance and sustainability you need a cohesive training system. This book provides such a training system and will put you on the path to success by bringing together mindset, nutrition, movement and regeneration. ” 為了讓你可以穩定且持續地擁有最好的運動表現，你需要一個有效整合的訓練系統。

「運動健護」提供了這樣一個訓練系統，透過整合想法調整、營養管理、體能訓練、恢復保養，你將會因此邁向成功。

Mark Verstegen President- Athletes ' Performance / Core Performance

## <<你運動對了嗎？>

### 內容概要

你運動對了嗎？

--懂得運動健護，穩定核心，從此不再站錯、坐錯、走錯、動錯！

運動，運痛？

除了熱身，你知道還有哪些重要的「運動前準備」運動嗎？

除了猛練核心肌群，你知道應該如何「預先強化核心力量」嗎？

除了熱敷和冰敷，你知道如何做好「運動前、後的恢復保養」，避免受傷嗎？

.....運動健護，將心態、體能、保養、營養，融入運動生活型態裡，幫助我們認識身體、瞭解體能，學會跟自己身體相處、徹底改善健康！

偶爾運動和不運動其實一樣糟！

健身的目的不只有練肌肉！

光運動不保養，身體反而會變差！

.....認識運動健護，

<<你運動對了嗎？>

作者簡介

甘思元 多位國手，隨身健護教練\_網球明星詹詠然目前為國內多位網球與體操知名選手的健護教練，並在近年多場亞奧運擔任中華代表隊的隨隊防護員，曾經協助台維斯杯賽前的中華隊集訓工作，也是網球明星詹詠然的私人健護教練。

首創選手級運動健康整合中心\_曾經多次受邀至國際賽事，及全省高爾夫球、網球、自行車、鐵人三項、跆拳道等運動競賽，提供專業運動健護服務。

更整合一群專為國家選手進行運動健護的專業成員組成【The VIGOR (力格運動與健康整合顧問)】，提倡四合一的THE VIGOR健康方程式 = 想法調整APM ( Mindset ) + 體能訓練APF ( Fitness ) + 恢復保養APR ( Regeneration ) + 營養管理APN ( Nutrition )。

專業經歷： The VIGOR力格運動健護中心 創辦人 教育部東區運科中心訓練委員 中華民國運動按摩協會理事長 中華民國運動教練協會特聘講師 中華國家網球隊 運動健護教練 中華國家體操隊 運動健護教練 德國國家奧運支援中心 運動按摩師 美國亞利桑那州Athletes ' Performance職業選手訓練營Mentorship Program Level 3

## <<你運動對了嗎？>

### 書籍目錄

為什麼要「運動健護」？

運動健護【PART 1】調整想法Athletic Performance Mindset建立正確運動健護想法APM第一條：沒有行動的想法等於沒有想法APM第二條：沒有健康就沒有一切APM第三條：沒有時間運動是最爛的藉口APM第四條：生活就是運動APM第五條：運動的基礎不是肌肉，而是體態與運動慣性APM第六條：健身的目的是鍛鍊肌肉？

錯！

錯！

錯！

APM第七條：偶爾運動跟沒運動一樣糟！

APM第八條：運動質比運動量重要APM第十條：預防比治療重要APM第十一條：運動可以讓你更聰明

運動健護【PART 2】體能訓練Athletic Performance Fitness體能訓練是運動表現的基礎APF第一條：認識運動健護金字塔APF第二條：運動的力量來自三個核心APF第三條：運動前先調整體態APF第四條：關節功能正常是所有訓練的基礎APF第五條：運動前的熱身準備，你做對了嗎？

APF第六條：在讓自己變強壯前，先讓自己的核心力量變強！

APF第七條：提升你身體的能量輸出系統ESD（Energy System Development）APF第八條：提升肌肉爆發力的運動彈性能訓練（Elasticity）APF第九條：肌力最終表現 力量與爆發力（Strength and Power Training）

運動健護【PART 3】恢復保養Athletic Performance RegenerationAPR第一條：恢復力比訓練強度更重要APR第二條：運動計畫包括恢復保養計畫APR第三條：恢復保養要從運動前、後做起！

APR第四條：每週3-6-7原則！

APR第五條：每天睡足八小時！

APR第六條：你必須懂得超補償原理（Super compensation）APR第七條：輕鬆自我按摩 按摩滾筒（Foam Roll）APR第八條：輕鬆自我伸展 主動式伸展（AIS, Active Isolated Stretch）

運動健護【PART 4】營養管理Athletic Performance NutritionAPN第一條：把每日三餐變六餐APN第二條：每餐都要均衡APN第三條：不要怕吃油，吃好油很健康APN第四條：運動前、中、後的飲食APN第五條：讓身體充水APN第六條：營養補充品APN第七條：飲食要規劃APN第八條：飲食可以有假日

## &lt;&lt;你運動對了嗎？&gt;

## 章节摘录

為什麼要「運動健護」？

從2004年我第一次參與台維斯杯網球賽，一直到2006年的亞運、2007和2008年台維斯杯，以及2007年斯圖加特世界杯體操賽等國家運動比賽，經常看到選手抱著痠痛的身體為國家隊效命，內心十分不忍，也很納悶：為何同樣是國家隊，我們的傷兵卻特別多？

曾經與我一起工作過的台灣頂尖選手，如王宇佐、陳迪、詹詠然、林祥威、詹世昌……他們應該都很能體會，幾乎每一位選手都得貼貼紮紮才可以上場。

這種情形和我在德國、美國的經驗很不同，他們的選手通常是為了預防受傷而貼紮，而非傷痛。這樣的差別，問題究竟在哪？

當我慢慢了解台灣的運動環境後，我終於有了答案：因為我們通常只要成績不要身體！

在台灣，選手通常為了有好成績會每天不間斷地一直苦練、比賽，幾乎沒有時間休息，身體再累、再痛也要撐下去！

反正咬緊牙關撐過去就是你的，這種變相的「吃得苦中苦，方為人上人」的觀念深植在一般選手的腦中，大家幾乎沒有休息、恢復、保養的觀念，更遑論專業的體能訓練與運動營養的規畫！

但是，身體再強也會有疲勞的時候，疲勞的時候就是傷害最容易發生的時候！

雖然，我們看到了許多選手們意志力的展現，卻看不到專業性的表現；看得到咬緊牙關的堅持，卻很少看到講究訓練品質的要求。

反觀，國外的優秀選手，基本上每天都會花很多時間鍛鍊基礎體能與身體保養，甚至體能訓練的時間超過技術訓練的時間許多，而台灣的選手，幾乎沒有體能訓練的時間，更不要說包含心態、保養、營養的運動健護訓練課表或訓練計畫了。

這也促使我決定在國內推廣「運動健護」觀念。

所謂「運動健護」，不只要有打造強健身體的體能訓練，同時也要有保養照護與營養管理的觀念，除了重視身體的健康，更強調心理的健康。

它的訓練目的在於--運動表現！

我不認為將肌肉一塊一塊分開來鍛鍊，增加肌肉的尺寸，就可以增強運動表現。

除非人的身體可以在完好的體態(Posture)、功能(Function)、核心力量(Core Strength)、與有效率的肌肉神經系統(Neuromuscular System)下訓練，肌肉的強化與變大對運動表現才有意義。

否則單純以健美方式練肌肉(Body Building)，不一定能增進運動表現，甚至可能妨礙了運動表現。

所以強健的身體不是一味的練技巧或練肌肉，而是要著重身體的功能與身體有效率的運用，身體有了紮實的體育基礎(Athletic Fundamentals)後，再來強調力量與爆發力的體育表現(Athletic Performance)，最後才能提升專項運動的表現(Sports/Life Performance)，這種重視訓練的細節與基礎、強調保養、要求整合、一步一步的訓練方式就是運動健護訓練。

身體和技術都不是土法煉鋼就可以變好的，這兩樣都需要有好的身體基礎、正確的運動知識與觀念，和運動前、中、後的保養與健康的營養攝取。

當然，運動的目的有很多種，也許對一般人而言運動就是希望自己有個好身材，而在運動健護的觀念裡，有好身材就需要有好體態，要有好體態也需要有良好的身體功能。

所以，我們強調不要為了身材而毀了身體的健康功能。

因此，運動健護不是專屬於運動選手，而更應該推廣至一般大眾，讓我們的運動真正可以帶來健康的

身體與生活。

運動健護的訓練觀念：	運動/生活表現	(Sports/Life Performance)	體育表現
(Athletic Performance)	體育基礎	(Athletic Fundamentals)	

<<你運動對了嗎？>

媒体关注与评论

聯合推薦 聯安預防醫學機構總經理 / 李文雄 中華民國運動教練協會理事長 / 林正常  
壠新醫院運動醫學中心副主任 / 林頌凱 台灣大學醫學博士，專業作家 / 侯文詠 師範大學競  
技系教授兼體育主任 / 俞智贏 國立體育大學校長 / 高俊雄 國立體育大學教練研究所所長暨研  
發長 / 湯文慈 永康榮民醫院骨科醫師 / 馮毓文 Mark Verstegen President - Athletes ' Performance  
/ Core Performance

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>