



肌力與肌耐力

一、定義：

肌力	指肌肉在對抗某種阻力時所產生的力量，一般而言是指肌肉在一次收縮時所能產生的最大力量。
肌耐力	指肌肉維持使用某種肌力時，能持續用力的時間或反覆用力的次數。

二、總類：

軀幹	背肌	腹肌
上肢	上臂、前臂	手腕、手指
下肢	大腿、小腿	腳踝、腳趾

三、功用：

背肌	腹肌	維持良好站、坐、爬時所需要的力量。
上臂、前臂		維持良好拿取與擺放物品時所需要的力量。
手腕、手指		維持良好握筆繪畫與書寫時所需要的力量。
大腿、小腿		維持良好站、走、跑、跳時所需要的力量。
腳踝、腳趾		維持良好站、走、平衡及足弓所需要的力量。

四、訓練：



永馨復健診所

Yong Xin Rehabilitation Department

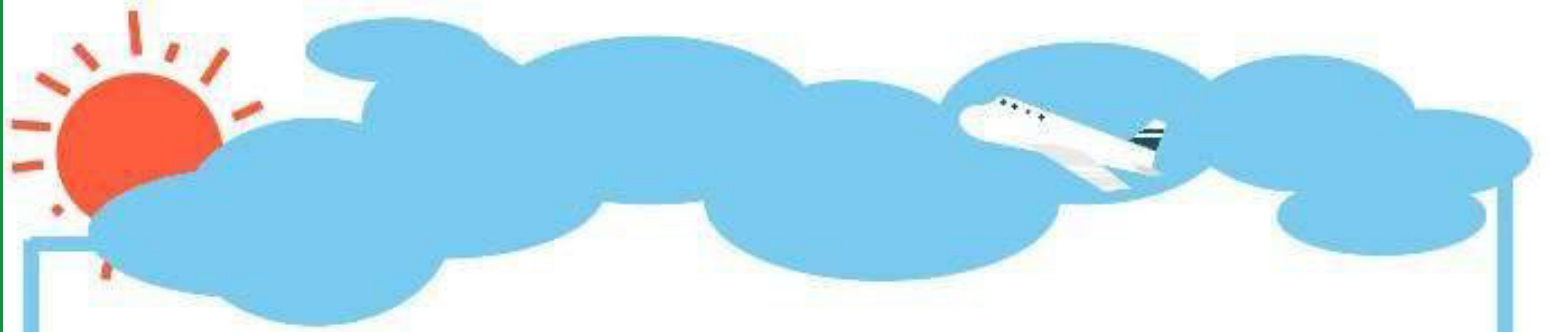
背 肌	1、俯臥下四肢同時離地翹起。 2、俯臥下胸口離地抬起。 3、改良式扶地起身。	
腹 肌	1、毛毛蟲爬行。 2、改良式仰臥起坐。 3、仰臥下雙腳同時離地抬起。	
上 臂、前 臂	1、丟接球。 2、小牛耕田。 3、改良式扶地起身。	4、投籃。 5、蜘蛛爬。 6、攀爬梯、攀爬網。
手 腕、手 指	1、擰毛巾。 2、搓捏黏土。 3、組合、拆解積木。	4、壓洞機。 5、雪花片。 6、摺紙、剪紙、撕紙。
大 腿、小 腿	1、跑步。 2、跳房子。 3、袋鼠跳、青蛙跳。	4、踢球。 5、蹲蹲走。 6、跳高、跳遠。
腳 踝、腳 趾	1、墊腳尖。 2、腳趾夾物。 3、軟地光腳行走跑步。	4、腳背拔河。 5、腳趾猜拳。 6、單腳站立。

五、總結：

當局部的肌力與肌耐力不足，肌肉無法勝任日常活動與課業的負荷，就容易產生肌肉疲勞、痠痛，甚至造成肌肉拉傷及肌健發炎。做肌耐力運動時，剛開始次數和時間不要太多，等到肌耐力逐漸增加，再慢慢增加運動次數及困難度。但所有的運動做完不要有肌肉過度痠痛的感覺，最好是達到肌肉有一點點痠，但隔天



永馨復健診所
Yong Xin Rehabilitation Department



即可恢復，這樣的運動量剛剛好，若做完運動後的痠痛到隔天還無法恢復，表示運動過度，最好是等到肌肉痠痛恢復後再進行運動，並且應該減少運動量。

物理治療師 高婕箴

