

Garmin心率錶應用於米倉

# 體能訓練的規劃與心率區間

- 體能訓練，最關鍵的兩個數值是心率與配速
- 有效訓練為心率區間區域範圍
- 最大心率值常模大約為**220-年齡**

心跳率	運動目的
50-60%xMHR	維持身體健康
60-70%xMHR	體重控制
70-80%xMHR	有氧運動
80-100%xMHR	運動員訓練

目標心跳區間一覽表 (BPM &amp; 強度%)

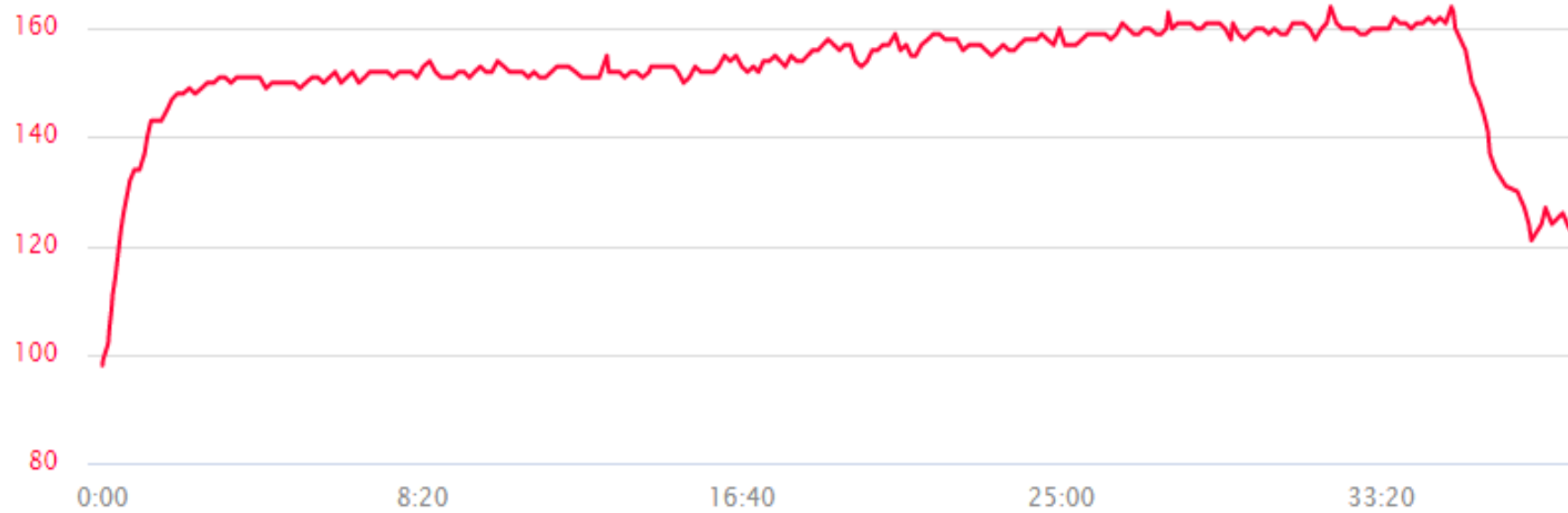
年齡	最高心跳	輕強度	輕~中強度	中強度	高強度
	220-年齡	55%-65%	60%-70%	70%-80%	80%-90%
20	200	110-130	120-140	140-160	160-180
25	195	107-127	117-136	136-156	156-175
30	190	105-124	114-133	133-152	152-171
35	185	102-120	111-129	129-148	148-166
40	180	99-117	108-126	126-144	144-162
45	175	96-114	105-122	122-140	140-157
50	170	94-111	102-119	119-139	136-153
55	165	91-107	99-115	115-132	132-148
60	160	88-104	96-112	112-128	128-144

目標強度	強度百分比	加速時間	訓練優點
最高強度	90-100%	0-5 MIN	<p>★好處：提高短跑最大衝刺速度，增強神經肌肉系統。</p> <p>★感覺：呼吸急促、肌肉疲勞力盡。</p> <p>★適合：具運動員訓練背景和極佳身體狀況。</p>
高強度	80-90%	2-10 MIN	<p>★好處：提高乳酸容忍度，增強高速運動持久耐力。</p> <p>★感覺：肌肉疲勞、呼吸加劇。</p> <p>★適合：健康鍛鍊者用極短時間鍛鍊。</p>
中強度	70-80%	10-40 MIN	<p>★好處：提高有氧能力，改善血液循環狀況。</p> <p>★感覺：輕微肌肉疲勞、呼吸輕鬆及適量出汗。</p> <p>★適合：所有人都可用適當的時間鍛鍊。</p>
低強度	60-70%	40-80 MIN	<p>★好處：增加新陳代謝、脂肪代謝，改善基本耐力。</p> <p>★感覺：呼吸舒適、肌肉負荷少、少量出汗。</p> <p>★適合：所有人。</p>
最低強度	50-60%	20-40 MIN	<p>★好處：改善整體新陳代謝，加快訓練後的運動恢復。</p> <p>★感覺：身體各部分都容易適應。</p> <p>★適合：體重控制、運動鍛鍊初學者。</p>

# 將心率作為標準參照數

- 在運動生理學家Jason R. Karp的一篇題為「通過訓練掌握心率來提升跑步質量」的文章中，他指出心臟的收縮律動不僅是最簡單也是最佳途徑來了解跑步強度。在跑步時心率的起伏是可以預測的，因此可以將它作為估計強度的一種參照工具。

無國曆▼



# 實務操作

- 進行12分鐘跑，每3分鐘加強一個強度，用力的百分比依序為25%輕鬆跑、增加至50%跑起來有點喘、接著75%很喘、最後3分鐘用盡全力跑。
- 依據此跑步結果得到學生最大心率參考值
- 將學生拆分兩組，每組跑步的速度分別設定，目的為希望全班皆可達成目標圈數
- 實測數據

# 困境

- 天氣因素，曾經遇過將近一個月下雨的日子，導致活動無法進行
- 光感應會飄，致使數據不準確
- 裝置與載具同步容易死當



謝謝

