

自主體能訓練

◆ 注意事項

- 體能自主訓練：
除每日肌群訓練外，各階段 ABC 三種方式選擇一種，亦可交錯混合。
- 最佳建議：
基礎體能選擇 A 慢跑，進階體能選擇 C 平地行進負重。
- 無充足運動時間者：
建議選擇 B 登階，可在家中、學校、公司樓層進行。
- 年長服務員已經很少運動者：
建議選擇 C 平地行進，
對不常使用之膝蓋較不傷害且能慢慢強化心肺和腿部及保護膝蓋。

◆ 1. 每日肌群訓練

A. 核心肌群強化，撐體（磅式）

撐 30 秒休息 30 秒 1 組，每天做 3 組，習慣後自行加秒數。

B. 腿部肌肉強化，深蹲

每天深蹲 15 秒起立不休息再蹲做 20 回，習慣後以 20 秒 15 回、30 秒 10 回、60 秒 5 回 1 組秒次遞增回數減少加強，每日 300 秒。

◆ 2. 基礎體能培養

A. 慢跑

每天慢跑保持心律在 100 下 / 分不要超過 130 下 / 分，從 10 分鐘開始，第二週增加為 20 分鐘，第三週後增加為 30 分鐘一週 3 次。

B. 登階

第一個月每天爬樓梯上樓 3 分鐘，

C. 平地行進不負重

第一個月，每週 1 次 2 公里，每月逐漸增加 1 至 2 公里，2027 暑假需要達到可以走 15 公里。