

# 振動動態恢復效益之研究

## 目的

緣起：翔麟科技於 2007 年生產世界第一台的 BS 系列振動按摩跑步機。具備全世界首見的走路（慢跑）加上振動最新功能。

研究：比較靜態恢復、 $35\% \dot{V}O_2\max$  強度動態恢復、 $35\% \dot{V}O_2\max$  強度+1mm、20Hz 振動動態恢復，三種最大運動後的不同恢復方式的效益差異。

## 實驗流程

受試者基本資料 (n=5)

年齡 (歲)	身高 (公分)	體重 (公斤)
26.40±1.14	174.20±6.94	66.42±12.45

在中正大學運動科學教育實驗室進行



運動前採血



最大努力跑步至衰竭 (三次)

平衡次序原則

運動後採血



靜態恢復

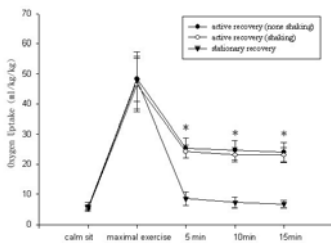


動態恢復

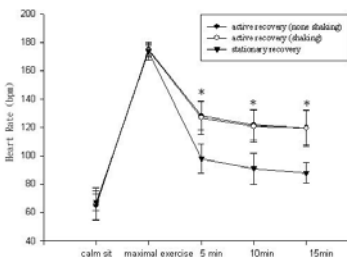


振動動態恢復

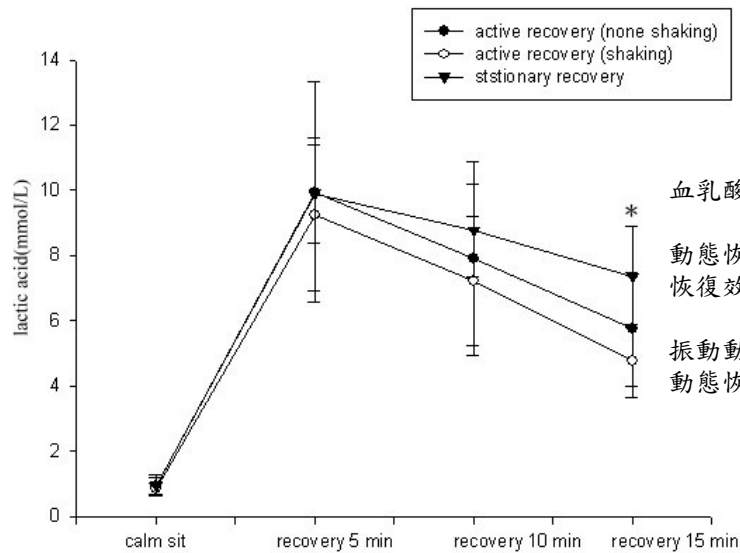
## 結果



兩種動態恢復具備相同的攝氧量恢復



兩種動態恢復具備相同的心跳率恢復



血乳酸恢復  
動態恢復比靜態恢復效果佳  
振動動態恢復比動態恢復效果佳

## 結論

在相同攝氧量與心跳率的恢復期反應下，振動動態恢復比動態恢復擁有更好的血乳酸恢復效果。