



自我體能訓練建議

- 在參與課程或行程前保有正常作息不熬夜，避免感冒，以期在戶外活動時擁有良好敏銳觀察與反應能力；避免外傷傷口，於海洋環境可降低傷口感染的風險。
 - 航行前可透過規律的運動或戶外活動讓自己具備基礎體能與耐力。以下針對獨木舟旅行需具備的基礎耐力、力量、核心、平衡與雙肩訓練給予建議
1. 基礎耐力：可以透過游泳、跑步、騎單車等規律運動，讓長距離活動所需的肌耐力增強，亦可增加肺活量。例如：持續跑步30分鐘以上、一次騎單車達20公里以上、連續跳繩10分鐘。
 2. 力量：你能想像一般獨木舟旅行一天下來你必須划槳超過幾千次是很稀鬆平常的，你需要透過技巧再配合上力量做到前進與轉彎控向，甚至上下岸抬船與進出浪區的爆發力，可以透過深蹲訓練腿力、伏地挺身訓練肩膀與胸大肌、甚至背肌力量等，可以量力而為，以不受傷為原則。
 3. 核心：核心能力影響控船效能與精準度，也影響長時間航行划槳的力量來源。仰臥起坐、伏地挺身、平板撐都是不錯的訓練方式，從低強度慢慢累積。
 4. 平衡：好的平衡力能夠讓你在航行的過程更從容自在，你可以透過走繩、平衡球等練習訓練。

記得，雙肩的安全與穩定度是很重要的，因此所有的體能訓練過程當中需特別注意對雙肩不過分負荷（姿勢與重量），航行時指導員也會適時提醒肩膀減少外開施力，盡量靠近核心出力避免傷害。