

健身運動量力而為

一周至少四次 每次一至兩個小時

記者 陳幼英 / 報導

健身運動可以針對心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度、體脂肪進行訓練，但要多少運動量才可以達到效果，根據資料顯示，一周至少要進行四次，一次至少一至二個鐘頭，才可以真正達到健身效果。

目前運動健身房的基礎課程除了各式運動器材外，還包括有氧舞蹈、瑜珈、拳擊等項目，依每個人的體能狀況不同，需要的活動量也不同，健身中心特別研發個人運動處方，針對不同的人量身打造訓練課程，讓每個人都能達到健身目的。

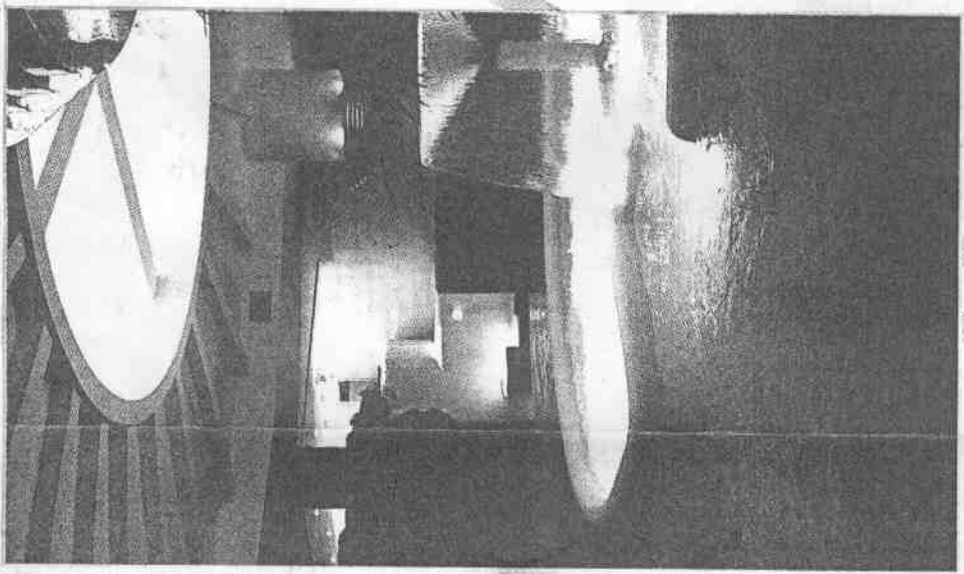
從事健身運動的時候，切記不要操進，要循序漸進，才不會造成運動傷害，例如從事跑步機運動時，剛開始不妨只在跑步機上走，等習慣後再快走，然後再練習跑步。想提高心肺功能的人，可以將跑步機時速定在九至十公里，至少要跑上三十分鐘，才有成效。

騎腳踏車也是促進心肺功能的方法之一，尤其適合肥胖者，因為每跑一步下肢就要承受體重三至五倍的重量，易造成過度肥胖者下肢的負荷，但腳踏車採坐姿，可避免下肢受傷。初學者可將阻力調在一百瓦特左右，持續騎上三十分鐘，若想要增強肌力，可將阻力調在一百三十瓦以上，持續進行四、五分鐘。

任何健身運動要達到效果最重要的是持之以恆，此外還要有正確的使用觀念，民眾最好使用交叉課程訓練，使用各種不同的運動器材，達到全身運動的目的，並達到高效率的健身效果。

健身俱樂部強調水療效果，水療設備成為吸引消費者的主要項目。

圖 / 本報資料



↑ 有氣韻律教室提供消費者不同的健身選擇。

圖 / 菲力德提供

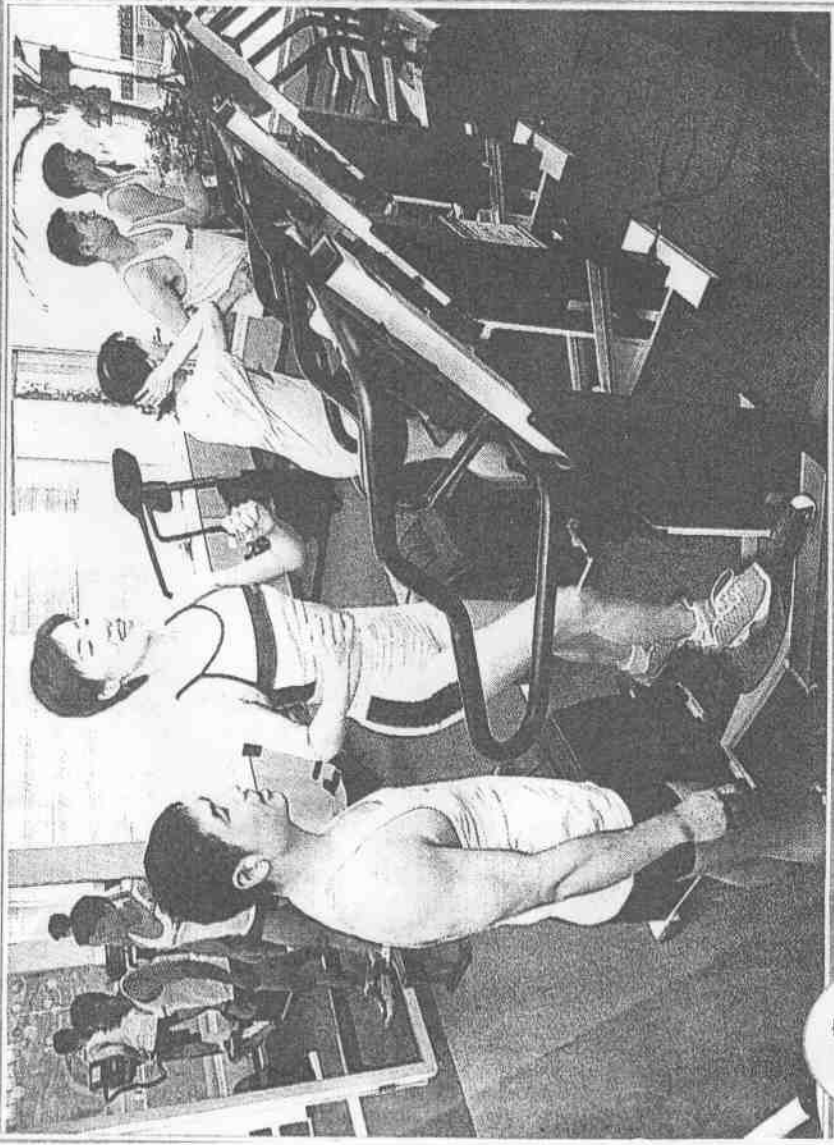
適合最重要

教練素質影響心情

體方面要追上先進國家，已經不是件難事，最困難的地方，在於軟體方面，一個健身房只要求其硬體設備，這樣只能算完成了一半，軟體方面，如教練的素質和健身房的氣氛，會影響會員健身的心情，以及能不能快樂並持之以恆。

國內最常見的健身房教練，在告訴會員如何使用健身器材後，就讓會員隨著自己的喜愛「自助用餐」，但更專業的健身房，對會員的運動建議是絕對不會以大鍋飯解決，專業教練對會員入會後所做的第一件事，即是先瞭解會員的體能及健康狀況，然後依每個人的不同需要給不同的運動方向，例如心臟機能不佳或體型特殊的人應如何運動，或應該做何種運動組合及需要多少量才能達到最理想的效果，這種因人而異的套餐，對個人的幫助比會員自助來得大。

另外，教練也必須告知會員，那一種動作是屬於高危險動作，否則會員還沒享受到健身的成果前，可能已受到運動傷害了。



↑ 透過專業的指導，健身房都會休閒健身開闢了新的模式。

圖 / 本報資料照片

身健又身塑 氣有擊拳

肢四動甩帶韌和節關用別 腿踢拳出

《氣有術武》

「拳擊有氣」是目前國內外健身房中最熱門的項目。一位經常到健身房從事拳擊有氣的徐小姐表示，上過拳擊有氣後再回過頭來用健身器材通常會感到無聊多了，她說：「拳擊有氣只是在台灣的通稱，實際上拳擊有氣的範圍很廣，在國外被稱為武術有氣(MARTIAL ARTS)，其中不只包含拳擊動作，還融合了中國功夫、泰國拳、太極拳，甚至連思想集中的訓練也包含在內。」

根據徐小姐的經驗，上一堂拳擊有氣比其他課程還要累，不停地拳打腳踢、跳躍，並且還要注意呼吸，這是一件苦差事，但很有趣，你就是不願意停下來。

拳擊有氣早期傳入國內時，並不十分受到青睞，民眾來到健身房向來都以肌力訓練為主，很少踏入有氣教室，後來購物頻道介紹拳擊有氣錄影帶示範帶以後，拳擊有氣運動突然大受民眾歡迎。

一位健身俱樂部教練表示，拳擊有氣除了有趣之外，還能夠有效地塑身和提供心肺功能，加上簡單易學，難怪大家趨之若鶩，拳擊有氣快速出拳的動作，能有效訓練手臂和肩膀間的三頭肌，踢腿則能運動到腹部、背部、腿部的肌肉。

練習拳擊有氣，衣著方面也要講究，雖然練拳擊有氣並無特定服裝，但至少穿著適合的服裝，專家建議，上半身穿著一般韻律服，下半身以長褲較為理想，愛美的女性若以纖體的韻律服搭配彈性佳的長褲，打拳、踢腿的動作將格外顯眼。

儘管近來對拳擊有氣感興趣的人越來越多，多數健身教練仍提醒民眾，運動時一定要謹慎，正確的出拳或踢腿，是利用肌肉的力量，一般人最常犯的錯誤，即是用關節及韌帶甩動四肢，日久手腕、手肘和膝蓋很容易受傷。

有氣運動燃燒脂肪

重量訓練 圓藍波夢

記者 徐大基 / 報導

有氣運動是健身房中常可見到的課程，由於一般人相當容易接受，在台灣已經風行多年，跟著節拍即可跳舞，廣受到男女老少的歡迎，但別小看這種有趣的運動，其中可是蘊含大奧妙。

有氣「舞蹈」其實不能稱為舞蹈，而應是有氣「運動」，重點在於讓大肌肉活動，促成心跳次數每分鐘高達一百二十次，並且持續燃燒體內脂肪即增進心肺功能效果。

有氣運動不是跟著錄影帶隨便活動四肢即有效果，而是要有初、中、高的等級區分，初學者如果沒有經過初級、中級訓練，即跳級上高級的課程，這樣是很容易造成運動傷害的。

此外，從事有氣運動時，還必須穿著有氣專用鞋，地板也不宜太硬，以免造成腳踝受傷或後腦震傷，動作也要正確，才能達到有氣效果。

除了有氣運動外，重量訓練也是健身房內的要項之一，重量訓練是一種肌肉適能的訓練，可以針對局部肌肉做肌力或肌耐力訓練，具有美化身材的效果，不僅受到男性歡迎，許多女士也用重量訓練來達到健胸、美腿的效果。

不過，重量訓練是漸進式的運動，千萬不可以逞強，在自己能力範圍內從事重量訓練，才是安全有效的方法。

重量訓練最好先由大肌肉運動做起，然後再做小肌肉，於過為肥胖者而言，重量訓練的功能在肌耐力訓練，不要產生肌群，以最大肌力的三十%到四十%的重量，從事同一種訓練二十次到三十次；而身材過瘦的人，則需著重於肌力訓練，以最大肌力的七十%，做十到十五次。

不過，血壓過高者，是被排除在重量訓練的範圍之外，因為重量訓練時會促使血壓上升。