

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 大成報 日期 89.10.24 版面 九版

輪飛High能也人年老中 間時控掌

能功臟心化強 生發炎節關、炎膜筋底足少減

記者 李婷婷／報導

國內近來吹起一陣健身風，而飛輪有氧正是其中一項吸引人的運動方式。醫師指出，這種結合有氧舞蹈和踩腳踏車的運動，有截長補短的功效，連中老年人也可適度嘗試；不過，運動時間一定要掌握好。

台安醫院復健科主任鍾佩珍指出，運動不僅可強化心臟功能，還可減輕體重，持續且規律的中度運動量，即每日都運動二十分鐘一段時間後，就可以看到身體狀況有明顯改善。例如踩固定式腳踏車，可說是繼游泳後，另一種不錯的有氧運動；坐著運動能讓髖、膝、踝關節等無體重負擔，又可做到肌肉訓練，加強關節支持力。

至於有氧舞蹈，可以訓練肺活量，讓全身都達到運動效果；但是，運動時間過長時，容易引起腰痠背痛、踝關節受傷或足底筋膜炎等問題發生，而且在跳動中因會對關節造成衝擊，中老年人亦較不合適。而飛輪有氧，將踩腳踏車和有氧舞蹈等兩種運動結合起來，能避免跳動時對關節的衝擊力，減少足底筋膜炎、關節炎的發生，同時又能做到肌肉訓練；整體來說，飛輪運動應該會是一項不錯的運動方式。

使原本單調的運動型式更添變化和趣味性。

不過，鍾佩珍提醒，進行飛輪運動半小時就應休息一下，特別是踩腳踏車時背部沒有支撐，要注意背部的保護並且避免過度疲勞。

↑飛輪有氧男、女都適合。



記者 陳陽奇／攝

