

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫學 來源 自由時報 日期 97.10.21 版面 S三版

運動減重

無氧、有氧 統統都要有

記者洪素卿 / 台北報導

每天30分鐘有氧運動，有助減重者燃燒脂肪，不過，醫師表示，光是有氧運動還不夠，減重者還要適度配合無氧運動、增加肌肉量，才不讓新陳代謝率因為減重而下降，增加復胖的機會。

此外，對於一些年齡稍大、新陳代

謝率明顯下滑的人來說，藉由無氧運動增加肌肉量，提高新陳代謝率，減重效果會更好。

健康減重除了飲食控制，配合運動處方也非常重要。一般醫師多半會建議減重者遵循「531」的運動原則，亦即一週進行5天有氧運動，每天30分鐘，讓心跳頻率達到110，便能有效

燃燒脂肪。包括慢跑、快走、騎腳踏車以及跳有氧舞蹈等，都是減重時，極佳的有氧運動。

不過，光靠有氧運動還不夠。台灣肥胖醫學會理事、開業醫師蕭敦仁指出，研究顯示，身體瘦肉組織越多的人，基礎代謝率就越高。由於基礎代謝率高，相對不易發胖；而無氧運動可讓肥胖者增加瘦肉組織，因此減重者除了有氧運動之外，同時也要配合無氧運動。

很多人都覺得自己好像年紀越大，越容易發胖，其主要的其中之一，就是基礎代謝率的降低。

以50公斤的女性為例，過了30歲之後，每天基礎代謝率比年輕的時候少了將近100大卡。換句話說，如果維持像年輕人一樣大吃大喝，兩、三個月就可能胖1公斤。

至於哪些是無氧運動？蕭敦仁指出，無氧運動進行時，比較不會氣喘吁吁，像是仰臥起坐、伏地挺身等都是這類運動。建議民眾可在減肥初期，先從事有氧運動，讓脂肪燃燒，等到一定階段後，再進行無氧運動，維持瘦肉組織；不過，運動前，別忘了事前要充分熱身、伸展，才不會造成運動傷害。

