

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 健康

來源 中國時報

日期 99 06 09 版面 B三版

有氧+無氧運動 消脂好方法

南市市民運動量低於全國平均值 衛局建議養成規律運動習慣

健走、舉啞鈴等互相搭配有助消脂

記者翁順利／南市報導

台南市衛生局調查市民的運動習慣，發現有6成的市民參與，高於全國的比例，然而每星期運動天數為3.7天、運動時間為58分鐘，都低於全國的平均值，顯示市民的運動量仍嫌不足，建議大家仍應以規律的有氧運動為基準。

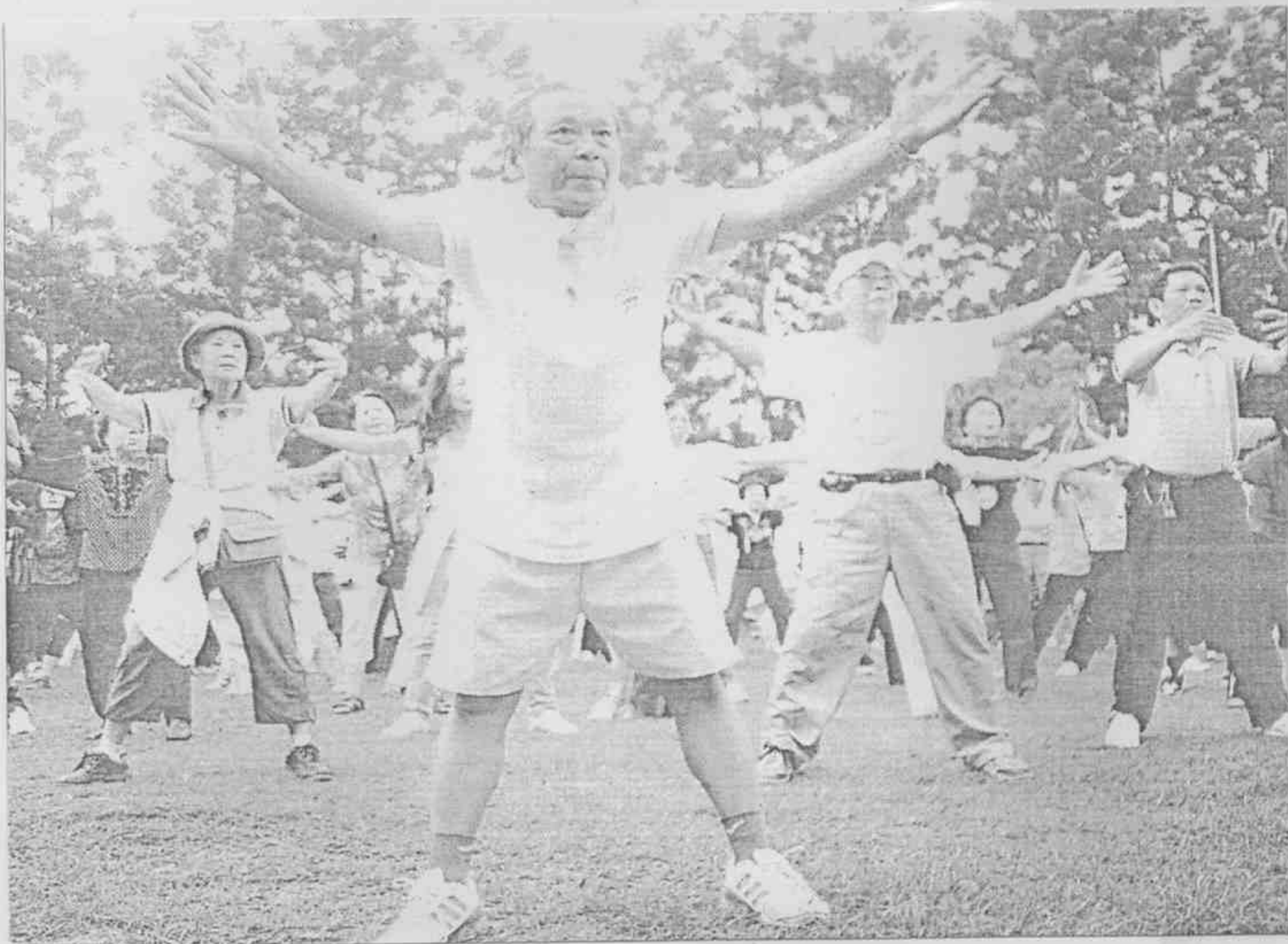
根據衛生署國民健康局的98年全國性電話調查18歲以上民衆，健康行為危險因子監測調查結果顯示，國人運動盛行率由96年的51.5%，上升至97年的55.8%，再上升至98年的62.36%，增幅分別為4.3%和10.86%。

98年的調查中有運動者，每週運動3天以上，每天至少20分鐘的比率僅占47.57%；每週運動5天及以上，每天至少30分鐘以上，僅占33.29%，由此可知，近6成的國人尚未養成規律運動的習慣。

台南市去年的運動盛行率為66.83%，高於全國的62.36%。過去一個禮拜平均運動3.71天，平均花費58.22分鐘，低於全國為平均運動3.80天，平均花費61.28分鐘。因此，衛生局運動指導員王漢昌建議市民，應養成規律運動的習慣，透過有氧和無氧運動的處方箋，才能去脂。

王漢昌說，結合有氧耐力運動和無氧阻力運動，是消除脂肪組織的好方法，過去積極推廣的「333」口號，即為每星期至少運動3次、每次至少30分鐘、每次心跳應達到130，仍可參考使用，而健走是日常生活中最簡易、最安全的運動，更值得民衆嘗試。

因此最新的運動策略，以養成規律運動習慣為基準，有氧耐力運動為每週至少有3天健走，1天至少累積30分鐘，每次至少累積10分鐘。其次無氧阻力運動的彈力帶或舉啞鈴，也很適合，每2天做1次阻力運動，每次反覆8-12下，總共1-3個回合，也可符合標準。



↑台南市衛生局調查發現市民的運動能量低於全國標準，建議民衆運動前先訓練耐力和暖身，即可增長運動時間。(記者翁順利攝)

