

開一帖運動處方

強化青少年體能

這一代的兒童青少年普遍存在著肥胖、體能差、競爭力弱的缺點，迫使許多教育單位不得不祭出體適能活動或健身訓練，以挽救青少年江河日下的體力。

◎文／陳伊婷

今日的青少年，無論是在健康或體能方面，都要比二十年前差上許多。日本文部省發現，在一九九九年，十九歲男性跑一千五百公尺平均需時六分三十八秒，比一九七九年同齡男性慢了三四秒之多。而造成青少年體能變差的原因，不外乎沉迷於電視遊戲、電腦等靜態活動，使他們長期停留在室內，形成過胖和虛弱的體質。雖然日本成年人的耐力也比不上過往，但仍比青少年強壯、敏捷。

根據調查，目前每四個美國小孩中，就有一個體重超過標準二〇%以上，是過去二十年來的兩倍，因此如何控制體重，已經成了相當重要的課題。而美國專家強調，導致肥胖兒日益增加的元凶除受到飲食不常影響外，最主要的是體能課程縮減。

美日等先進國家均紛紛指出，體能差為青少年身心健康帶來的危害甚鉅。台灣師範大學體育所副教授林曼麗，在中華民國兒童保健協會的研討會中憂心忡忡指出，台北市學齡前的男童有四成體重超重，女童則有四分之一過重，小朋友缺乏運動，從幼稚園小班升上大班，身材橫向發展，肥胖比例急遽增加。而且這些學童身體體重與同齡的日本學童相似，但體能卻相差甚遠，以壘球擲遠為例，台北四歲半到五歲半男童平均丟四公尺遠，同年齡的日本男童卻可丟擲六公尺遠。林曼麗副教授指出，台灣孩子的體能亮起

紅燈，原因是運動不足，運動不足就容易發胖，愈胖就愈不願意運動，形成惡性循環，心肺功能也逐漸不佳，埋下日後心臟病、高血壓等文明病的不良因子，國內教育單位應正視這些問題，並設法加以解決。

新竹實和聯合診所復健科主任楊緒南醫師指出：青少年選擇適當的體適能運動處方，有助於養成運動習慣，並且建立強健的體魄。他強調，體適能的意義是利用量身訂作的運動處方，使心臟、肺臟、血管、肌肉等能發揮正常功能，使身體具有享受良好的生活品質，享受休閒娛樂的能力，並減少因缺乏運動而產生之退化性或慢性疾病的發生。而其內容應包括五大要素，包括：肌肉力量、肌肉耐力、柔軟性、心肺血管循環耐力、及身體脂肪百分比。

一般來說，身體脂肪比男一三%以下，女二〇%以下（十至二十歲族群）。從健康的觀點，肥胖是威脅生命的高危險因子，與心臟病、高血壓、膽囊疾病、肺活量減少、高血脂血症及骨節關節的疾病都有很密切的關係，因此身體脂肪百分比是否恰當，也是評估健康體能重要因素之一。

楊緒南醫師進一步強調：改善體適能的運動處方有下列重點：運動強度應達到最適適當訓練心跳，運動激烈足以增加心跳至最大最小心跳差的百分之七十五。至於運動持續目標是維持最適訓練心跳達三十分，在運動頻率上，初期為每週三次，即每隔日一次，並且循序漸進增加為每週五次，持續至少十



▲青少年應養成運動習慣，才能建立強健的體魄。

遇才能體會其好處，如此下來，肥胖兒初期應可減重平均三公斤。

而在運動項目的選擇上，楊緒南主任表示，肥胖兒宜由快速步行開始，進而選擇跑步、游泳、腳踏車、有氧舞蹈。短暫衝刺或快

速運動，對體適能而言並沒有太大的效果。

由於運動初期肌肉、關節和韌帶受傷的機率會很高，運動前應先熱身並做伸展運動五至十分鐘；若有不適應立即休息並停止運動，受傷時應儘快找復健科醫師處理。

