國立台灣體育學院圖書館剪輯資料
分類 運動科學 來源 大成報 日期 90.2.20 版面 九版

瘦腹 下別方處訂身塑

?型一那屬你 生花、筒甜、梨酪、蘆葫

躁急過太可不 針方動運出訂 質體、型體解了先

記者 陳幼英／報導

妳知道自己屬於哪種體型嗎？夏天距今雖然還有一段時間，但是想要穿著細肩帶上衣、短裙，漫步在夏日街頭的女性最好開始進行塑身計畫。不過塑身前最好先了解自己的體型和體質，根據不同體型，訂出屬於自己的運動處方，循序漸進，切記不可以太過急躁，以免影響身體健康。

除了最標準的「葫蘆型」外，一般女性頭大的體型分爲四種，國內最常見的當屬上半身苗條，下半身臃腫的「酪梨型」；其次則是上、下半身相當均勻，毫無曲線可言，胖就胖全身，瘦也瘦全身的「菜板型」；接下來則是上半身魁梧，下半身瘦長，有點頭重腳輕的「甜筒型」；最後一種則是上下半身都很結實，腰部卻很纖細的「花生型」，這一類型在國內較少見。

不論你是哪一種體型，運動健身是最健康的減肥方法，到了健身房後，最重要的是要先進行心肺功能運動，如跑步、游泳等，燃燒體內脂肪，接下來再針對各自的需求，進行局部雕塑，達到事半功倍的效果。

除了解自己的體型外，也要知道個人的體質，一般最簡單的方式，就是進行體脂肪的檢測，三十歲以下的女性體脂肪率正常是十七%至二十四%，低於標準就過瘦，高過三十%就是過胖。

女性朋友減肥時，要一步一步慢慢來，短時間體脂肪率減少十%以上，對身體傷害很大，嚴重者甚至可能出現停經現象。

國立臺灣體育學院圖書館藏

P2-4