

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 大成報 日期 89.11.14 版面 九版

篇效功 氣有鈴槓

## 鬆疏免避 度密質骨強增重舉

記者 徐大基／報導

槓鈴有氧運動除了可以達到傳統槓鈴運動的效果，雕塑身體肌肉曲線以外，也可以消耗體內過多脂肪，增加骨質密度，進而塑身，增加個人信心。

槓鈴有氧雖然在有氧教室進行，但槓鈴的基本動作，並未因地方換了而有所改變，成為有氧舞蹈，反而因為在教練的帶領下，配合音樂節奏，團體練習等多項助力，運動量更容易比自行在重力訓練室中，冷冷清清地舉槓鈴的運動量更大，效果更佳。

藉著槓鈴運動，鍛鍊出強健的肌力及肌耐力，同時也增加了肌肉的密度，因為在不斷反覆舉槓鈴的運動過程中，肉質中多餘的脂肪逐漸燃燒，贅肉慢慢轉化為肌肉，強身、健力更能瘦身。

槓鈴有氧強健了個人的肌肉，增加肌肉的密度，同時連被肌肉所包圍的骨骼，也一併被強化了，舉重動作的過程中，也達到了增強骨質密度的效果，常在運動的人，比較不會發生骨質疏鬆的情形，而槓鈴有氧更能達此效果。

