

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 有氧運動 來源 自由時報 日期 97.11.14 版面 B八版

有氧運動強化心肺

無氧運動增強肌力

做對運動

健康跟著來

文 / 吳卓翰、楊惠中

◎按照運動時身體所消耗的能量種類，可區分為：有氧運動與無氧運動。

●**有氧運動**：是指在比較長的時間內（約12至15分鐘），進行「全身性」肌肉、「持續性長」且具有「節律」的運動，並以氧提供運動所需的熱能。由於消耗大量的氧氣，體內較不易累積乳酸，不會感到疲勞。

其訓練目的為增強心肺功能、有益於血管系統並可減少心血管系統疾病。常見的有氧運動如：慢跑、騎腳踏車、游泳、韻律體操、爬山等。

●**無氧運動**：是指肌肉在「缺氧」的狀態下進行較短活動的時間，且為「部分性」、「瞬間性」身體的運動。由於速度過快及爆發力過猛，體內的糖分來不及經過氧氣分解，不得不依靠「無氧」產生能量。

簡言之，無氧運動是利用體內脂肪、蛋白質等方式產生能量，可避免肌肉萎縮、鬆弛及老化。常見的無氧運動包括：舉重、跳高、短跑及肌力訓練等運動。

◎長期適度的運動可降低慢性疾病（如高血糖、高血壓、高膽固醇等）的發生率。不

適宜的運動會造成反效果。以下提醒民衆：

●建議民衆平時了解並衡量自己目前的體適能狀況，分析所進行運動的主要功能，並設計安排每次所做的運動種類、時間以及頻率。

●運動前，務必伸展、熱身，以避免運動傷害。

●無氧運動時間建議在一個小時之內；有氧運動則應在30分鐘至60分鐘，但不得低於30分鐘。

●運動頻率最好每週固定達3次以上。

●勿好高騖遠，開始運動時的次數和時間不要太多，再緩慢增加運動的次數及困難度。

●由於有氧運動與無氧運動訓練的目的並不相同，建議最好可依不同時間進行兩類（有氧與無氧）不同的運動。

●當運動過程中，開始有喘的情況時，最好用加強呼吸深度的方式讓細胞獲得充足氧氣。切記勿加快速度或加重運動負荷來達到減重效果，以免會適得其反。

（作者分別為公職醫事檢驗師及愛滋感染者權益促進會常務理事）

