

運動與體重控制

復健科 郭世勳 主任

一、運動與體重控制的一些觀念

- 1、缺乏運動是造成肥胖的主要因素之一
- 2、運動時可以增加熱量消耗，不但如此在激烈運動後的幾個小時，還可以有較大的代謝率（Excessive Post-Exercise Oxygen Consumption、EPOC）
- 3、運動可以促進體內脂肪組織釋出脂肪酸當作燃料降低體脂肪
- 4、運動可以增加非脂肪組織（主要是肌肉），提高基礎代謝率
- 5、只靠節食也可以減重但同時也減少了非脂肪組織
- 6、飲食控制加上適當運動，減重速率每周 0.5-1 公斤是最健康且持久的方式**減脂不減肉！**
- 7、運動會增加食慾嗎？
- 8、局部塑身的迷思

二、從事較激烈運動前的注意事項

35 歲以上從沒有參與任何運動者、或 35 歲以下但有吸煙、高血壓、高血脂、糖尿病、心電圖不正常或其他心肺疾病者，必須先做整體身體檢查、包括運動心電圖測試等，依據體檢結果給予適當的運動處方。

三、怎樣做運動

運動的種類

有氧運動、重量訓練、伸展操

一般人從事的運動項目常包含此三類，但其中以有氧運動在減重方面最重要，有氧運動的特色為大肌肉的身體活動，具持續性，有節律性，運動強度可依個人體能調整。最常見的有氧運動種類有步行、跑步、游泳、騎自行車等。

有氧運動處方的要點

- 1.運動的強度（運動負荷的大小，如 65 % ~85 % 最心跳率*）
- 2.運動的持續時間（每次作運動的時間長短，如 15 至 60 分鐘）
- 3.運動的頻率（每週作運動的次數，如每週三至五次）
- 4.運動的型式（如慢跑、快走、游泳、自行車、登山等）
- 5.進度與評估（對以上 1~4 點作定期評估與調整）*最高心跳率：(220 - 年齡) / 分鐘

有氧運動的操作過程

- 1.熱身運動 - 5 至 10 分鐘的徒手操、慢步走或跑、關節伸展運動等。
- 2.主要運動 - 30 至 60 分鐘的有氧運動，在所定的強度內操作，並採用以上所述的運動型式進行
- 3.緩和運動 - 5 至 10 分鐘的慢步行、讓心跳率慢慢降至運動前的水準

擬定運動計劃的通則

- | | | | |
|-----------|----------------|------------|---------|
| 1.個別化 | 2.循序漸進 | 3.確立合理目標 | 4.每次作紀錄 |
| 5.考慮氣候因素 | 6.考慮不需要特殊器材的運動 | 7.找適當的地方運動 | |
| 8.和別人一起運動 | 9.避免造成傷害 | | |