

有氧運動

台灣大學體育室 余育蘋老師

運動不僅能預防肥胖，達到控制體重的目的，更重要的是運動為增進個人體適能的唯一途徑，而有氧運動則是最有效的方法。今以有氧運動為主題，希望讓大家瞭解運動的重要之外，更能有效的運動，達到事半功倍的效果。



何謂有氧、無氧運動 有氧運動特色之比較 運動事前準備 循序漸進保持趣味 只要開始永不嫌遲

前言

隨著文明的進步和生活水準的提昇，人類身體活動的機會卻愈來愈少，熱量攝取超過身體所需時，肥胖問題便接踵而來，因此，控制體重以及維持良好的體適能，為全民應該重視的課題。

運動、飲食及行為改變是控制體重最有效的方法，而我們也常看到，特別是瘦身減肥食品〈藥品〉的宣傳廣告，或者是曾經利用各種方法減肥〈節食、減肥食譜、減肥飲料、減肥藥---等〉的廣告見證人，幾乎不會強調運動在體重控制及健康上的特殊地位。

運動不僅能預防肥胖，達到控制體重的目的，更重要的是運動為增進個人體適能的唯一途徑，而有氧運動則是最有效的方法。今以有氧運動為主題，希望讓大家瞭解運動的

重要之外，更能有效的運動，達到事半功倍的效果。

有氧運動與無氧運動

有氧運動是指保持長時間進行一項運動，且抑制你的運動強度，適時提高呼吸與心跳數，就是有氧運動。其運動時能量來自於有氧代謝，也就是需要消耗大量的氧氣，例如走路、跑步、游泳、騎自行車、有氧舞蹈等，有氧運動會燃燒葡萄糖及貯存的脂肪，故對控制體重有很大的幫助，但剛開始運動時，能量通常來自於燃燒肝糖及葡萄糖，大約運動20分鐘後才會開始燃燒脂肪，因此要達到燃燒脂肪的目的，則每次運動最好連續半小時以上。

無氧運動是指運動時其能量來源為無氧代謝，此種運動比較不會燃燒脂肪，故對控制體重沒有幫助，無氧運動例如：100公尺衝刺、拔河等。

從事有氧運動時注意事項

- 1.運動前需先了解自己的身體狀況並做個人體能評估。
- 2.裝備
 - 服裝：**棉質易吸汗之運動服。
 - 胸罩：**為了避免跳動時拉傷胸肌，因此女性一定要穿著。
 - 鞋子：**為保護腳部，請著適合有氧運動之運動鞋，千萬別因為在家做運動就不穿鞋或是隨便穿。
- 3.水分的補充及禦寒、防曬物品是非常重要的，不可忽視。
- 4.選擇適合自己的運動。

〈表一〉 有氧運動與無氧運動之比較

運動方式 變項	有氧運動	無氧運動
運動強度	適度，約50-90%最大心跳率	很高，幾乎接近個人最大能力的90%最大心跳率以上
運動時氧氣供應	足夠	不足
能量來源	主要來自葡萄糖與脂肪	葡萄糖和身體貯存能量
能量產生	產生較多能量〈ATP〉	產生較少能量
乳酸產生	乳酸濃度不增加或增加不多	大量產生乳酸
運動感受	有負荷但尚可講話，舒暢	呼吸急促、困難、肌肉會酸痛、感受艱困
受傷程度	較少	稍高
訓練效果	增進心肺功能，控制體重，減少脂肪	增強速度、力量、爆發力、反應時間
例子	快走、慢跑、有氧舞蹈	100或200公尺快跑
運動持續時間	較長	短暫

資料來源：方進隆〈1997〉，*有氧運動*，教師體適能指導手冊，國立台灣師範大學學校教育與發展中心主編。

〈表二〉 各種有氧運動特色之比較表

	衝擊性	趣味享受性	心肺功能	體重控制	肌力肌耐力	方便性
快走	低		好	很好	較無效果	方便
慢、快跑	高		很好	很好	上半身較無效果	方便
有氧舞蹈	低或高	很高	很好	很好	好	方便〈看錄影帶〉
游泳	低	高	很好	好	好	較不方便
連續體操	低或高		好	好	好	很方便
登階運動	高		好	好	上半身較無效果	方便
騎腳踏車	低		很好	很好	上半身較無效果	視環境而定
跳繩	高	好	好	好	方便	
爬山	低	高	好	好	好	視環境而定

資料來源：方進隆〈1997〉，*有氧運動*，教師體適能指導手冊，國立台灣師範大學學校教育與發展中心主編。

如何開始運動

1. 決定運動的項目：幾乎所有的有氧運動都能加強你的心臟功能，而使你更有活力。走路、跑步、游泳、爬樓梯、騎腳踏車等，都能見效。不過別把一些忽動忽停的運動，例如網球、籃球算進去，除非你在做這些運動時完全不會被打斷。
2. 決定運動的強度：估量運動量的最好方法是測量每分鐘的心跳速度。運動時最理想的心跳速度是你最快心跳速度60%~90%，而最大心跳速度的算法則是把220 - 年齡。舉例來說，四十歲的人最快心跳速度是每分鐘180下，運動時的理想心跳速度就在每分鐘108下至162下之間。或是以講話速度，有點喘但是可以說話的程度也可以。
3. 運動的持續時間：如果運動項目的衝擊性較低，如走路、騎腳踏車等，那麼持續的時間會較長。運動項目的衝擊性較高，如跳繩及跑步等，那麼持續的時間會較短。一般來說二十分鐘至六十分鐘為最佳。
4. 運動的頻率：有氧運動最好每星期運動三次。同時在運動前應有一段暖身，運動後也應有慢慢放鬆的緩和運動。

結語

1. 在運動了幾星期之後，或是當覺得目前運動變的太簡單時，便可以加長運動的時間，或加強運動的激烈程度。但不要在加長時間的同時，又增加運動的難度，應循序漸進。
2. 保持運動的趣味也很重要。新的活動與挑戰可以粉碎中斷運動的最後一個藉口：太無聊了，可以把慢跑改為跳繩，騎腳踏車改為爬山，畢竟，一旦重新打造身體的活力發動機之後，就再也沒有藉口說：我累得沒力氣運動了。
3. 做一次運動與分次短時間運動其效果是相同的，例如：一次慢跑30分鐘與三次加起來30分鐘的效果其實是一樣的。有氧運動比較強調的是運動的總時間，所以日常生活中有任何的身體活動機會應盡量把握，這樣才可消耗更多熱量喔！
4. 大多數的人以為運動的過程才能消耗熱量，卻忽略了其實在運動後六至八小時，身體會維持比一般休息時還高的代謝率。
5. 規律且適量有效的運動，不僅在控制體重上有所幫助，對於健康及疾病的預防也都需要透過運動的方式來促成，只要開始，永不嫌遲。

