

每天運動1小時 還我好體魄

文／運動治療師 劉詩韻

要怎樣運動才能預防肥胖與降低體脂肪？這是許多人開始運動時的疑問。美國預防醫學期刊去年刊登的一篇研究，探討心肺耐力運動時間與運動強度對肥胖的影響，可藉此了解如何有效率的運動才能降低體脂肪與預防肥胖。

研究受試者共2094名成年人，其中男性為973人、女性1121人，體重過重與肥胖者為484人（佔23.1%），體脂肪過高與肥胖者為298人（佔14.2%），研究期間長達1年。此一研究是以身體質量指數（BMI）為體重指

標，以體脂率為體脂肪指標，分別就體重正常／體脂肪正常者，體重過重／體脂肪過高者，以及肥胖者，分組探討中強度運動、中高強度運動與高強度運動，對其體重與體脂肪變化的影響。同時，分析影響體脂肪比率的關鍵運動時間，藉此了解如何選擇適當的運動強度與運動時間來預防肥胖。

研究結果顯示，每天運動18分鐘的高強度運動者，對於預防體重過重有顯著影響；每天運動11分鐘的高強度運動者，對於預防體脂肪過高有顯著影響。





另外，每天進行60分鐘中高強度運動者，對於改善體脂肪與預防肥胖有顯著影響；若是60分鐘的中高強度運動中還包含至少20分鐘的高強度運動，更能有效改善體重過重與體脂肪過高的情形。

因此，我們建議大家在健康狀況與體能許可下，每天進行60分鐘中高強度的運動，例如快走、平地騎腳踏車或較低阻力的踏車訓練、游泳。若有時間考量，希望以更有效率的方式來運動，則建議每天進行20分鐘高強度運動如跑步、橢圓機運動、較高阻力踏車訓練或登階運動。

我們也可以用「心跳率」來了解自己的運動強度，一般建議的運動強度為達到最大心跳速率的70-85%。中強度運動心跳速率 = $(220 - \text{年齡}) \times 70\%$ ，中高強度運動心跳速率 = $(220 - \text{年齡}) \times 80\%$ ，高強度運動心跳速率 = $(220 - \text{年齡}) \times 85\%$ 。最初由暖身運動至主運動，心跳率漸增；最後則由主運動至緩和運動，心跳率漸緩。不過，心跳率的監測只能當成參考值，因為心跳率除了與先天身體條件有關之外，也會受到某些藥物的影響。

運動治療師的小叮嚀

運動時請先做3-5分鐘的暖身運動來提高身體核心溫度，再進入主要的心肺耐力運動，此為代謝脂肪最重要的階段，最後以3-5分鐘緩和運動讓心跳減緩至休息時的心跳率。除了心肺耐力運動，肌耐力運動與伸展運動也是不容忽視的喔！

培養運動習慣的關鍵，在於選擇自己喜歡的運動方式，並且以愉悅的心情持之以恆。規律的運動習慣不僅能維持良好基礎代謝率、改善體脂肪、預防肥胖與贏得健康，更能紓解壓力、提升睡眠品質，讓我們更有精神，看起來更年輕！

但是，若有服用心血管疾病藥物或合併其他疾病如糖尿病、骨骼關節疾病等，需請醫師或運動治療師協助規劃安全合適的運動方式。Ⓜ

資料來源：

Recommended Levels of Physical Activity to Avoid an Excess of Body Fat, D. Martinez-Gomez, Am J Prev Med, Med 2010 ; 39(3)203-211