

打破迷思，運動減重

Easy Go!

中國醫藥大學附設醫院 肥胖防治暨運動中心 徐焯珍 運動治療師/徐華穗 醫師

「請問要瘦大腸，減小腸要做什麼運動？」
「我總覺得消耗多少熱量呢？」「我每天都有運動，為什麼還是瘦不下去？」不管是在減肥門診諮詢或是在教課的過程中，大家最在意的就是做這個運動到底有沒有實際效用？如果能夠看見確切的數據，自然去運動的頻率比我們耳提面命還有效的多。運動這件事其實很簡單，不難就是費點心力的點一點，你累積上了以減重為目的，運動就不過不亢原來就重一磅了。

迷思一、「我每天做運動，為什麼體重沒有減？」

關鍵：如果沒有這種問題者，應該要先反問自己「我每天做多久運動呢？還有做什麼運動呢？」。就運動時間而言，我們至少需要訂定30分鐘為目標，循序漸進慢慢增加時間；至於運動的類型基本上選擇以有氧運動為主，這類型的運動以燃脂為主兼燃脂、快走、慢跑、游泳、腳踏車、有氧舞蹈...等都是很好的選擇，如果運動都是以伸展或是肌力訓練為大部分，可能就不會有明顯的減重效果。

迷思二、「做肌力訓練會不會越練越肥？」

關鍵：肌力訓練對減重來說是很重要的，肌肉量越

多每基礎代謝率也會越好，除了能夠提高運動中可能消耗的热量外，更可提高燃脂的可能。有氧運動能健全身體的新陳代謝，而肌力訓練會讓各個部位的肌肉更加緊實；減少脂肪量後再增加肌力訓練，才會讓隱藏在皮下脂肪層下的肌肉線條顯現出來，如果缺乏有氧運動只著重在肌力訓練，皮下脂肪層並沒有減少的情況下因為為了訓練而變大，外觀看起來就會變壯了。

迷思三、「做這高運動會消耗多少熱量？」

關鍵：通常只有在跑步、散步、固定式腳踏車等這類型的健身器材都會會耗脂，熱量的消耗跟運動當下熱量消耗不成成正比，這不是說單的運動消耗的熱量就會越多，運動當下消耗的熱量也不如想像中的多，但後續的運動程度都會讓身體燃燒轉增加，體溫增加基礎代謝率也跟著提升，效果會持續到運動後一段時間，讓減重的過程更順利。

隨著社會變遷，資訊傳播的發達，大眾對於運動及減重的概念也不斷在，然而為甚麼累積了來的減重觀念，它似乎花了一世紀才發展成本就是事半功倍，其實只是從熱心中那些對運動的誤解，就會發現減重其實一點也不難。



徐焯珍 運動治療師 / 徐華穗 醫師

中國醫藥大學附設醫院 / 肥胖防治暨運動中心

