

體適能

如何安排運動菜單

李永承



何謂有氧運動、無氧運動

- ▶ 有氧運動，顧名思義就是在運動過程中需要依靠氧氣代謝來燃燒脂肪、消耗熱量的運動；而在進行有氧運動時，心跳需達到最大心跳率的 60% 至 80% 的區間、持續至少 20 分鐘，才算是有效的有氧健身。
- ▶ 最大心跳率 = $220 - \text{年齡}$ (簡易公式)
- ▶ 運動時可利用運動裝置來測量自己的心跳率是否達標，或者檢視自己是否維持在心跳較快、微喘但仍可以說話的狀態，並依身體的適應狀況調整運動的強度。



何謂有氧運動、無氧運動

- ▶ 有氧運動可以減少脂肪、消耗熱量，並有促進心肺功能、預防骨質疏鬆、降低三高發生機率等效果；有氧運動包含慢跑、跳繩、單車、飛輪、有氧操、游泳等，不管什麼項目，**最重要的是看運動當下的心跳率，是否落於最大心跳率的 60% 至 80% 區間。**



何謂有氧運動、無氧運動

- ▶ 無氧運動，也就是在運動過程中以「無氧代謝」並產生乳酸來進行能量轉化，該運動最大心率可達80%~95%左右，運動過程中會感到呼吸急促、心跳快速的運動。
- ▶ 無氧運動藉由短時間內的爆發力、較高的運動強度來健身，並經由破壞肌肉纖維、促進肌肉再生的循環來有效增加身體的肌肉量。



何謂有氧運動、無氧運動

- ▶ 無氧運動可以在提升肌肉量的同時提高代謝效率，使增肌減脂的過程事半功倍、打造易瘦體質；重量訓練、短跑，以及快速的仰臥起坐、伏地挺身、深蹲等運動都屬於無氧運動，無論哪種運動，**最重要的是看運動當下的心跳率，是否符合最大心跳率的80%至95%區間，才能確認是否為無氧運動。**



哪種運動好呢？

- ▶ 有氧運動好呢？還是無氧運動好？
- ▶ 其實有氧與無氧間並沒有優劣之分，兩者各有千秋；**如果想要維持長期運動的習慣與成效，就需要將有氧與無氧運動搭配進行**，才能獲得最理想的體態與體能。
- ▶ **有氧運動可以消耗的熱量多**，且特別有助於飲食控制中的人進行減重，對心肺功能與耐力的訓練都頗有助益；然而有氧運動的不足之處就在於它無法幫你增加肌肉量。
- ▶ 無氧運動則能彌補有氧運動的弱點，**提高肌肉量的同時也提升基礎代謝率**，讓你的身體機能運作更加順暢、有效率，燃燒脂肪事半功倍。尤其在減肥遇到瓶頸時，則可以嘗試無氧運動來提升效果。



有氧運動與無氧運動的順序為何？

- ▶ 了解有氧與無氧運動必須相輔相成後，那每次訓練時，應該先做有氧運動還是無氧運動呢？
- ▶ 無氧運動是藉由無氧的狀態下消耗葡萄糖、產生乳酸，血糖上升較快，訓練的同時也會大量分泌腎上腺素、提高燃脂效率；而有氧運動則是在有氧的狀態下消耗葡萄糖、產生二氧化碳。

若先進行有氧訓練，會容易因為消耗太多能量，導致後續無氧運動時疲乏無力、訓練品質下降。

建議在身體能量充足、精力充沛時先進行無氧運動，順便提升燃脂效率，再接著進行有氧運動來徹底燃脂，也就能有效達到增肌減脂、瘦身緊實的目標了。



有氧運動與無氧運動的順序為何？

你也可以參考下列總長一小時的運動菜單安排：

- ▶ 5 分鐘的暖身操、伸展。
- ▶ 20 分鐘的無氧運動，例如：重量訓練、快速深蹲、快速抬腿跑、阻力訓練...等。
- ▶ 30 分鐘的有氧運動，例如：有氧韻律、跳繩、慢跑、開合跳...等。
- ▶ 5 分鐘的伸展操。



訂定目標、徹底執行

- ▶ 防疫居家期間，運動絕對不可缺少。老師在先前課程介紹了多種運動方式，你們可搭配安排自己的運動菜單。**有氧、無氧的差別可用心跳率來區分，也就是短時間、強度較強的為無氧運動**，例如:30秒快速做伏地挺身或仰臥起坐，或衝刺50公尺、100公尺等。
- ▶ **可維持較久時間、強度低的則為有氧運動**，例如:輕鬆跳繩10分鐘、開合跳100下、慢跑等。
- ▶ 重要的是要維持運動的習慣，一周至少運動3天，每次至少30分鐘，才能維持基本體能。
- ▶ **各位，試著安排你/妳的運動菜單吧!!**



簡報結束

