



運動與減重

有心減重的人一定都聽過，減重不外乎『飲食控制』與『運動』兩大原則。前者減少額外熱量的攝取，後者則將體內囤積的熱量（脂肪）消耗掉。科學證據都顯示運動除了可以幫助消耗熱量外，還有促進血液循環與新陳代謝、增強肌力與肌耐力、預防心血管疾病發生、降低三高（血壓/血脂/血糖）、讓心情更開朗等等諸多優點。但是對於目的是『減重』的人而言，並非所有的運動都有同樣的效果。

運動的模式

唯一可以幫助減重（燃脂）的運動只有『有氧運動』。健身教練或許會說：『重訓可以增加肌肉量、幫助燃燒更多脂肪』。但重訓過程中的能量來源是醣類，光做重訓只能消耗血糖而非體脂肪。即使經過重訓而增加了肌肉量，還是必須透過有氧運動才會燃燒現存的體脂肪。

哪些運動可以算是有氧運動？根據美國運動醫學會（ACSM）對有氧運動的定義：

1. 必須是連續長時間的（通常需大於 20 分鐘）

★ 臺中榮總復健科主治醫師 李友淳

2. 必須包含大範圍的肌肉群
3. 必須有節奏、規律地肌肉收縮

次頁表格中列出常見的有氧運動種類，可依個人喜好來選擇。

運動的時間

有氧運動建議每週 3 至 5 天、每次 30-60 分鐘。以總運動量來看，最好可以達到每週運動 150-300 分鐘。沒有運動習慣的人，可以先從一週 3 次、每次 20 分鐘開始，等身體逐漸適應運動後，再漸進式地增加頻率與時間。一般建議每個月增加單次運動時間 5 至 10 分鐘，經過二至三個月可嘗試增加每週運動頻率 1 天。而對於年長者，每次增加運動量的間隔應延長（例如隔兩個月才增加 5 分鐘）。

運動與熱量

美國運動醫學會建議：若要減重，必須藉由運動消耗每週 2000 大卡以上的熱量。在健身房使用跑步機或飛輪這類的器材，通常電腦都能立刻算出運動過程中消耗的熱量。如果沒有可計算的機器，也可以依據下列公式、很快地算出消耗的熱量。

1. 根據次頁表格找出運動項目的強



【運動類型】 有氧項目	運動強度MET	【運動類型】 有氧項目	運動強度MET
【行走類】 散步 健行、登山 爬樓梯、登階機 慢跑、長跑、馬拉松	2-3 6-9 8 8-10	【舞蹈類】 不包含伸展操、 瑜珈、皮拉提斯 各種形式的舞蹈 韻律舞蹈、有氧課程	5 6-10
【飛輪類】 自行車 健身腳踏車、立坐、斜躺 橢圓機、滑步機	8-12 5-10 5.5	【武術類】 不包含單一動作練習 拳擊 太極拳、跆拳道、柔道	9-12 4
【游泳類】 不包含潛水 各式游泳 水中散步、水中有氧	7-11 4	【球類】 不包含單一動作練習 籃球 網球（單打） 足球 排球、沙灘排球 手球	6-8 7-8 7-10 8 8-12
【划船類】 不包含風帆 各種操業類划船	4-12	滑雪 飛盤（極限型） 跳繩	7-9 8 8-12

度 MET 值

$$2. \text{熱量} = \text{MET} \times \text{運動時間（分鐘）} \\ \times \text{體重（公斤）} \times 0.0175$$

例如一位 80 公斤的人，以 3MET 的強度連續散步 60 分鐘。他消耗的熱量就是 $3 \times 60 \times 80 \times 0.0175 = 252$ 大卡

運動前的叮嚀

雖然運動對健康有全面性的好處，但是若缺乏正確的運動觀念，除了容易半途而廢，也有可能導致運動傷害。以下幾點小叮嚀，有助於避免運動傷害、並且提高持續運動的動機：

1. 運動前先諮詢醫師或教練，確認自己運動的目的，選擇適合的運動方式。
2. 每次運動前要做好足夠的暖身與伸展運動；運動後也要進行收操動作與伸展運動。

3. 運動最好有人陪伴，除了可以互相鼓勵、督促，也增加運動的樂趣。但運動過程中不要聊天喔！

4. 初學者剛開始運動時，每次運動最好間隔 48 小時以上；如果希望天天都運動，應避免連續兩天做同一種運動。

5. 設定短期內可達成的目標，例如每個月減重一公斤。設定太遠大的目標會顯得永遠無法達到。

6. 初期運動過後肌肉酸痛是正常的現象。可在運動完立即冰敷，回到家後改為熱敷。但若運動後持續 48 小時以上仍有局部酸痛或全身疲勞的感覺，可能代表訓練過度。應暫停運動並尋求專業人士（醫師、教練）的協助。



復健科主治醫師 李友淳



主治專長：

- * 運動傷害復健
- * 高齡醫學復健
- * 運動生理與心臟復健

門診時間：

- * 每周四上午、每周二、三、五下午 1105 診間