

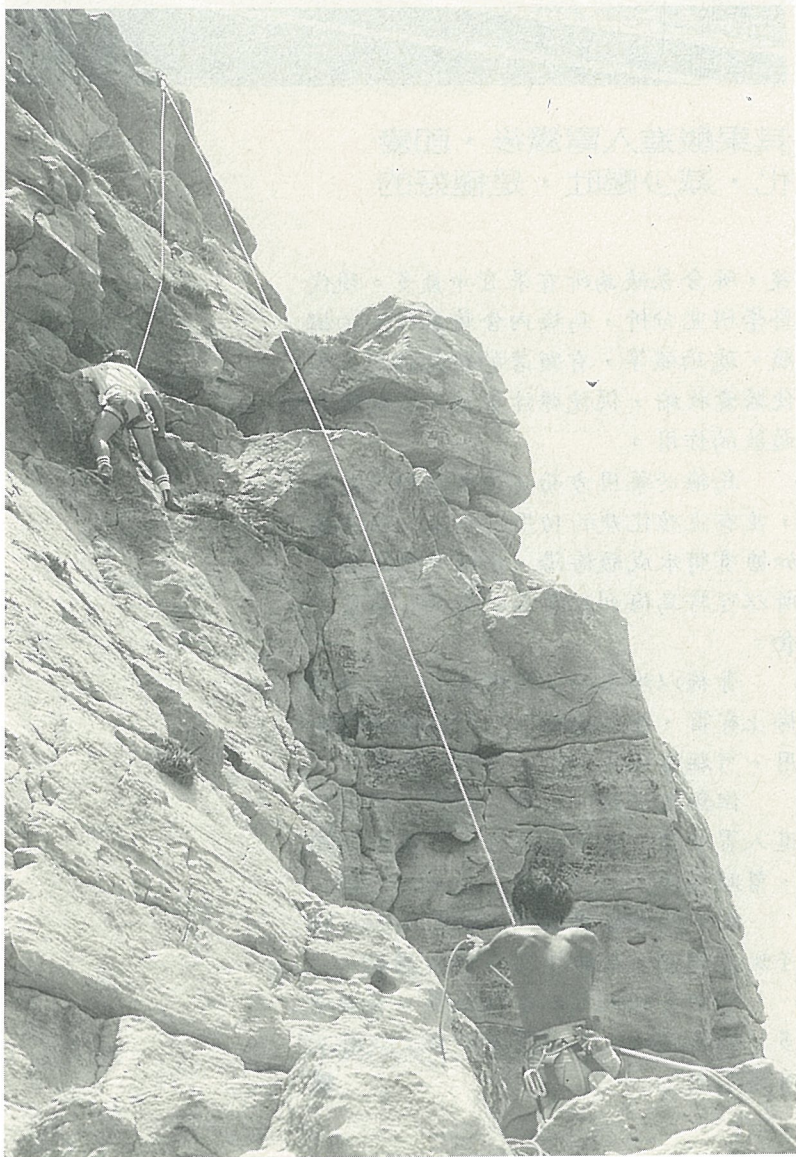
# 來運動也要處方

要達到運動的真正效果，需要有正確的“運動處方”。

**現**代人因活動較少，為了維護健康，日漸重視運動。但要達到運動的真正效果，需要有正確的“運動處方”。在制定運動處方之前，應先評估身體狀況和運動能力。

運動處方也須具備有效性及安全性，而且在運動的過程中能足夠地刺激生理反應，使身體能夠適應，但勿須太過於強烈，以避免讓身體各部位受到傷害。

攀登山嶽(黃和平 攝)



運動中若有大量腿部肌肉運動，譬如：步行、慢跑、騎腳踏車、蛙式游泳、有氧舞蹈等可使心跳率達到目標範圍，再保持15~30分鐘，並且在一周內做2~5次，會有非常好的效果出現。

所以，運動強度、持續時間和頻率三者之間如有良好的搭配，才是最佳的運動處方。

一個好的運動處方應該具備那些必要的條件呢？第一運動時要包括大肌肉群的運動，如步行、慢跑、跳舞、騎腳踏車和游泳等，再加上刻意的手臂動作配合，更能增加身體的運動負荷。

第二在每一次的訓練循環中，能夠有足夠的運動負荷，才能產生出適應期的反應。換言之，運動強度應在最大攝氧量的50~85%，或者最大心跳率的60~90%範圍，時間持續至少30分鐘。

第三一完整的運動處方應能包含三個階段，第一階段為暖身及伸展運動。第二階段為有氧運動，即主運動。第三階段為整理運動或緩和運動。

其中熱身及伸展運動之目的是要使身體的各項生理與生化功能有初步的引發作用，並且能柔軟每一塊肌肉、韌帶、肌腱，使之易於適應以後高強度的運動，而且能避免運動傷害之發生。

緩和運動之目的在使身體由激烈的活動中漸漸地慢下來，使心跳及肌肉的代謝狀況，不致於在瞬間突然停止，而對身體造成不利的影响，如此也可減低乳酸堆積，減少肌肉酸痛的程度。

第四執行此運動或訓練，1周應在3次或3次以上，可在每個運動日後休息1天，但若此訓練能夠適應後，也可增加至每周4次至5次。如此，即可達到理想的身體組成及體適能的狀況。■

國立體育學院運動科學研究所

李寧遠·張志平