

● 人物篇

# 品嚐有氧運動的甘美

專訪姜慧嵐小姐·

中華民國有氧體能運動協會秘書長

要維護健康並防止疾病的產生，“運動”可以說是最方便經濟又不苦口的良藥，尤其是“有氧運動”。

有氧運動引進國內已有相當長的一段時間，然而大多數的民衆對於有氧運動的了解仍很欠缺。為使讀者朋友們能對有氧運動有正確的認識，我們特別訪問「中華民國有氧運動體能運動協會」秘書長姜慧嵐小姐，告訴您究竟什麼是“有氧運動”？“有氧運動”對健康有何幫助？以及如何養成運動習慣等等問題。

肌肉群，而非手指等部位之小肌肉群。

其次是運動強度要足夠，簡單地說，即運動要激烈，並且能達到目標心跳數，也就是運動時自身可容許的最佳心跳速度，其計算方式如下：

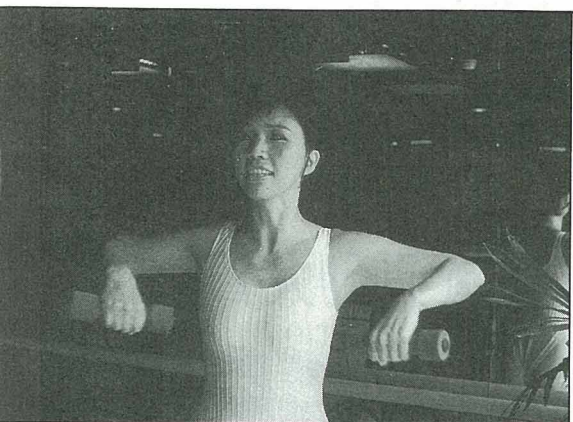
220 - 您的年齡 = 最大心跳數

(最大心跳數 - 安靜時心跳率) × 65% ~ 85% + 安靜時心跳數 = 目標心跳數

您可以在運動後測量自己的脈搏，以得知是否維持在適宜的心跳範圍之內。

第三個要素是運動時間必須持續不斷，通常每次運動的時間要持續5~20分鐘以上。

符合上列三要素的運動，約略有數十



慧嵐小姐

## 源自美國空軍

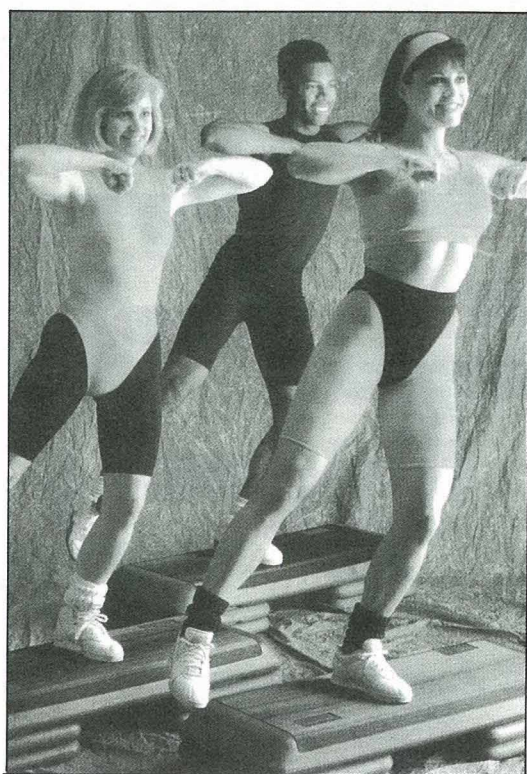
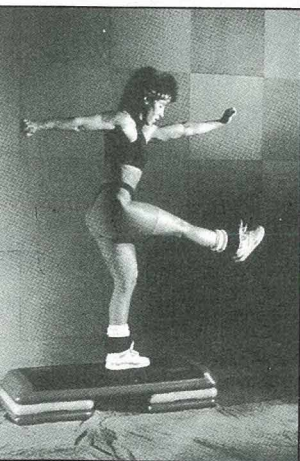
有氧運動起源於1967年，由一位美國空軍軍醫Dr KENNETH COOPER，針對飛行員及太空人的體能訓練所設計出來的一種稱作“aerobics”的運動原理。

而將有氧運動原理配合音樂，並結合舞蹈型態呈現，也就是平常我們在電視上看到的有氧運動舞蹈，則是在1974年，由一位美國的軍官夫人JACKI SORENSEN女士所創始的。最初她是於社區及教堂推廣此種運動方式，而後由於口碑極佳，才逐漸帶動流行熱潮。

## 基本要素有三

有氧運動與一般的運動有何不同？任何一種運動祇要包含下述三要素，即可稱之為有氧運動。

第一個要素是運動時必須使用到大肌肉群，如大腿肌群胸肌、闊背肌等稱為大



種，如慢跑、登山、跳繩、騎單車、游泳、有氧舞蹈……等運動皆屬之。

而某些運動是否可稱為有氧運動，如籃球、網球等，則必須視運動者的技巧熟練度及當場情況而定。

## 有益身心健康

要維護健康並防止疾病的產生，“運動”可以說是最方便經濟又不苦口的良藥，尤其是“有氧運動”。有氧運動的功效，除了眾所皆知的可以消耗熱量，以達到減肥、健美的目的之外，它還具有下述數項功能：

就生理方面而言，它可以增進心肺功能。時常運動的人，其心跳通常較慢，連帶地使心臟的負擔減少；其次是能促進血液循環，以增加新陳代謝的速率；第三點，它能提昇肌力及肌耐力適應能力，而強化體能。

在心理上，它能培養運動者的恆心與意志力，並且能減除精神壓力。據專家研究，如施行有氧運動超過20分鐘，則大腦會產生某種酵素，稱為安多芬（ENDORPHEN），使人有亢奮感，同時因全身的肌肉得到放鬆，而令人更覺舒暢。

## 避免運動傷害

每一種運動都存在著傷害風險，因此當我們在做運動之前，除了做好心理調適之外，尚必須做好下述幾點準備，才能將可能發生的運動傷害減到最小的程度。

做有氧運動之前，必須先對自己的健康及體能狀況有所了解，例如是否有心臟病、高血壓等慢性病，或運動器官（指肌肉、關節及骨骼）的異常等，以選擇適合自己運動的方式。

在裝備方面，服裝以寬鬆吸汗的棉質運動服為宜，女性可著韻律服，但必須穿戴胸罩，以免胸肌受傷。此外，必須穿著有氧運動專用的運動鞋。

運動當中，確切的伸展運動是非常重

要的。伸展運動可分為運動前的暖身動作，以及運動後的緩和運動，兩者缺一不可，然而大多數的人都忽略了此點之重要性，而導致運動傷害。

運動次數每周以3~5次為佳，每次15~60分鐘。您可以視個人喜好及環境、氣候等因素，選擇不同的有氧運動交叉進行，如此不僅在心理上不會產生厭煩感，也能減少運動傷害的產生。

## 培養運動習慣

運動的好處，如寒天飲冰，冷暖自知，唯有靠自己親自去體驗，才得以領受，相信大多數的讀者們都會同意，也期望天天都能擁有充沛的活力，只是礙於種種理由，難以將運動轉化為生活習慣。在此姜秘書長提出下述幾點建議，希望在培養運動習慣上，能對讀者們有所幫助。

首先，在心理上，您必須喜歡並能接受此項有氧運動，而這項運動最好是學習容易且技巧性低，如此，才容易獲致成就感。

其次，您可以給自己訂個目標，例如「在1個月內，我要減少2公斤體重」、「在2個月內，我要改善便秘的情況」等等短期可行的目標，並適度給予自己獎勵。

為避免產生惰性，可邀伴共同運動，或是參加運動俱樂部、健身中心等，透過有系統、組織及計劃的運動課程，效果往往比一個人單獨運動還好。

姜秘書長表示，通常健身中心都設有專業人員，事先為您的健康及體能狀況作一檢查及評量，以找出最適合的運動方式。在運動當中，隨時有老師指導您，以避免運動傷害。對於許久未運動或是中年以上的人而言，參加健身房實不失為培養運動習慣的捷徑。

適度並正確地運動，對健康而言，可以說是有百利而無一害，雖然它看起來如同吃飯一般簡單，但唯有靠自己身體力行，才能嚐到它的甘美。

