

健康減肥 的運動設計

逐漸加強健康體能之訓練養成運動的習慣，而不是馬上進行高強度的有氧性運動，弄得精疲力竭。

談到健康減肥，就會聯想到低熱量均衡飲食及運動。我們知道運動對減肥者有許多好處，如長時期規律的運動，可消耗大量的能量；可能會抑制食慾；可以將因限制飲食所導致下降的基礎代謝率提高；會減少淨體重的流失等等。

但運動却常是肥胖者最不愛的項目之一，他們可以找到千百個理由來告訴你，他有多不適合做運動，其實這也不能全都怪罪於他們，因為身上背負著十幾公斤，甚至幾十公斤的贅肉，要去跳有氧舞蹈、跑步、打球，真的是很累人的。

他們在運動時，因體脂肪過多不易散熱，呼吸會變得急促，滿臉通紅，全身發熱，甚至雙腿間經常性的磨擦……等，不愉快的經驗，一直阻礙著他們運動。加上運動很容易使他們疲倦，常未達到有效的運動量前便打退堂鼓了，所以他們很難持續規律的運動，更難看到減肥的成績。

有鑑於此，在減肥計劃中，運動的設計在於逐漸的加強他們的健康體能及訓練他們養成運動的習慣，而不是要他們馬上進行高強度的有氧性運動，弄得精疲力竭才算達到運動的目的。要如何將運動加入減肥計劃中呢？以下的方式提供大家作參考。

初期：設計柔軟體操或伸展操

只要進行飲食調整，稍為降低攝食熱量，就可以明顯地看到體重的下降，此時運動的設計在於針對肥胖部位，設計柔軟體操或伸展操，目的在於增加關節的柔軟性。

開始時，設計4~6項動作，每項動作重覆3~5次。在進行每項動作時，一定要全神灌注於運動部位，用心去享受各部位肌肉拉長或扭

轉時的感覺，想像著自己瘦下來的樣子以加強運動的決心，進行時不急不緩，不圖多，不貪快，最重要的是要堅持每日10分鐘的運動量。

中期：加快節拍增強運動量

幾週以後，逐漸增多動作項目，增加單項次數，並配合音樂加快節拍，以增強運動量。因為初期的訓練，減肥者對每一個動作中肌肉的控制都較得心應手，加上音樂節拍的趨動，看著鏡中曲綫漸露的身材，更加強了運動的決心。此時的心跳率可比安靜時的心跳率增加30%~40%，達最大心跳率的30%~40%。運動時的感覺輕鬆，稍為流汗，充滿自信心。

後期：使用大肌群的活動

當減肥者的體重，已接近理想體重，生理負擔減輕，肌肉耐力，關節柔軟度也有一段時間的訓練。此時的運動型式可採取使用大肌群的活動，每次20~30分鐘，加上運動前的暖身運動及結束前的緩和運動，每次約1小時的時間。

在進行主運動時，運動強度可達最大心跳率的60%~70%，運動的感覺有點喘，會流汗，還可以數拍子或與旁人說話，運動後很舒服的感覺。

運動的項目除室內的有氧舞蹈外，還有快步走、爬樓梯、慢跑、騎腳踏車或游泳等方式，最重的是要選擇能持續進行的項目。

當然，在設計運動計劃之前，要注意幾件事：一、進行健康檢查，以避免潛在疾病的突發。二、定期進行健康體能的測定，訂立合理的目標，並提供減肥者達成目標時的成就感。三、填寫運動手冊，將每次運動完成的時間，運動前安靜時每分鐘的心跳次數，運動後每分鐘心跳次數，及對運動負荷的感覺都記錄下來。除了提醒自己持續運動外，可提供運動設計者設計配方時的參考。四、避免運動傷害。

一個好的運動配方，不該在能消耗多少熱量上計較，而是如何地設計，能讓減肥者沒有負擔，容易執行，且輕鬆愉快的養成運動的習慣，進而逐漸提昇健康體能，在減肥過程中，讓淨體重的流失達到最少，這才是減肥運動的目的。◆