

帶氧運動知多少

相信大家對「帶氧運動」一詞都耳熟能詳，但究竟帶氧運動是什麼？有什麼好處？做多少才足夠？今期健康通訊會向大家簡單介紹。

帶氧運動泛指一些強度較低和時間較長的運動，這些運動令身體進行有氧代謝，以產生能量。簡單來說，任何持續 10 分鐘或以上、強度屬中等至劇烈程度而富韻律性的運動都可稱為帶氧運動，其好處包括強化心肺功能、增強肌肉耐力、消耗身體多餘的脂肪等。以下是在不同場地進行的帶氧運動例子：

室內	室外	室內或室外
✓ 走樓梯	✓ 慢跑	✓ 游泳
✓ 跑步機	✓ 騎自行車	✓ 跳繩
✓ 健身單車	✓ 滾軸溜冰	✓ 循環訓練
✓ 室內划艇		✓ 跳舞



如果你本身沒有運動習慣，可先由每星期 3 至 5 天、每次 15 至 20 分鐘的中等強度帶氧運動開始，循序漸進增加運動量。常做運動的人士，則可把目標定為每星期 5 至 7 天、每次 30 分鐘以上。

做帶氧運動的前後，都應該做熱身和伸展運動，以促進血液循環和減輕運動後的酸痛。另外，做運動時也應注意補充身體流失的水分，並穿着合適裝束，例如富彈性、乾爽的衣服；吸震、平底的運動鞋等等。