

帶氧運動迷思

上期的健康通訊介紹了什麼是帶氧運動，相信大家已經開始把帶氧運動融入生活中。今期會為大家拆解一些有關帶氧運動的迷思，令大家更了解帶氧運動，更有效地計劃自己的運動選擇。

迷思一：帶氧運動做得越多越好

事實：帶氧運動的確是一種非常有效的消脂方法，有助控制體重和改善體能，但太長時間的帶氧運動除了消耗脂肪外，還會同時消耗肌肉；看看長跑運動員大都非常瘦削的，便可知一二了，所以大家應按照健體目標去控制帶氧運動量。



迷思二：帶氧運動能取代肌肉強化運動以消耗脂肪



事實：不少人覺得肌肉強化運動會令自己變成「筋肉人」，尤以女士為甚，所以完全不做肌肉強化運動。事實上，增加肌肉量有助提升新陳代謝率，而肌肉本身也會消耗熱量以維持活躍，這種消耗量甚至比帶氧運動高，所以結合帶氧運動和肌肉強化運動才是最有效的消脂和控制體重方法。

迷思三：輕鬆的帶氧運動可以消耗更多脂肪

事實：輕鬆的帶氧運動只能帶來輕微的心率上升。當運動強度增加時，心率會上升得較快，身體會更大程度地分解脂肪、糖、蛋白質等作為能量的供應，所以強度越高的運動能消耗越多熱量。當然，如要增加運動強度以提升心肺功能的話，應循序漸進，讓身體慢慢適應。



迷思四：今天吃多了，所以多做些帶氧運動消耗脂肪



事實：的確，多做一點帶氧運動是可以消耗多一點脂肪的。但如果常常為過食找這樣的藉口，就很容易養成不良習慣。此外，為消耗更多脂肪而勉強增加運動量，會容易受傷，也會令身體不能及時從疲勞中復元。如果真的吃過了頭的話，應慢慢增加訓練的強度，或減少之後的熱量攝取，以達到控制體重的目標。