

淺談有氧運動訓練與無氧運動訓練對身體的幫助

前言

俗話說，人活著就要動。換句話說人的身體是為了活動而存在的。相較於以前的農業社會，生活在現代工業化與科技發達社會的我們，幾乎大部分的勞動性質的工作已被機器取代，而現今上班族大多長時間坐在辦公桌前，活動量少，下班後也以躺臥在沙發“耍廢”。這樣的生活模式，除了會使腹肌和臀肌因為很少被啟動而癱軟，進而使脊椎和髖關節失去支撐、承受過多壓力，導致下背疼痛；另外久坐也會減少關節活動度，長久下來身體活動將愈受限制以及許多文明病的纏身；不過，大家更在意的應是久坐者的新陳代謝下降快，而加速了脂肪的囤積，正因如此，就需要正確的運動方式來改善體質並促進心肺功能，增加肌力、耐力，提高脂肪消耗率及新陳代謝率，預防心血管疾病、肥胖症、骨質疏鬆症等。平日再忙也要撥出時間來了解自己的身體狀況，做點簡易的重量訓練(無氧)及心肺耐力訓練(有氧)運動來累積自己身體的資本。

註：不要把重量訓練想的這麼可怕...一聽到就抗拒!例如金剛芭比或是練得太大隻.....等，”逮幾不是〇郎所想へ價尼甘丹”?**重訓是普遍級而不是限制級**，以下整理幾項對於重量訓練誤解的觀念：

1.重量訓練會讓你肌肉增大，變成超級賽(リール)亞(ロヌ`)人？

這是一般人對這項運動的誤解。要練成賽(リール)亞(ロヌ`)人的身形，除了極高強度的訓練外，更要每天吃著常人根本吞不下的營養餐單，如果沒有達到這程度的話，那就根本變不了賽亞人。**So** 不要排斥肌肉，不管你是上班族、家庭主婦、退休族群、學生人人都有肌肉，試問你沒有力量怎麼完成打掃工作?怎麼協助你處理日常生活的雜務了?

2.一聽到重訓就想到舉重

很多人誤以為重量訓練就等於舉重，各位看官們您真的多慮了!每個人不論幾歲都有身體能夠負荷重量的範圍，所以挑自己符合的重量來訓練，一樣可以達到練肌肉的目的!

OK，開始進入正題身體的訓練包括有氧運動、重量訓練。

有氧運動訓練：

簡單來說，就是以全身性的動作方式，**穩定狀態持續做長時間不間斷的運動**。換言之當你進行**時間越長而強度較低**的運動模式比較接近有氧運動，如：慢跑、快走、游泳…等。

1.訓練心臟

讓心臟更加強壯，就像一台汽車最重要的引擎一樣，身體的血液循環全靠這唯一的心臟了，所以越強壯的心臟，作用的效率越好，身體也就更健康了

2.保持血管健康

有氧運動可加速代謝，將血管中的雜質排除掉以避免悲劇發生！

3.提升呼吸系統

記得你運動的時候會喘嗎？但是久是不是就比較不喘了!!這其實是呼吸系統提升的一種(不全然是這樣,但這樣好懂),不只是你的肺臟呼吸作用的效率提升了，在身體各組織的細胞氧氣交換效率也會因為有氧運動而提升。

4.減脂

痾...這應該是蠻多人最想看到的東西吧!但也是誤區最嚴重的一區，**仍然有不少人會有所謂“局部瘦身”這樣的迷思事實上**，有氧運動運用到的能量大部分來自於脂肪，所以就可以健康減脂！長久下來體重不一定會掉很多，但可以注意到的是一些容易堆積脂肪的部位也比較消了如**小腹**。但小魯認為過度從事有氧訓練因為減脂的同時，同時也會減到您寶貴的肌肉。穿插的訓練方式才是身體平衡的好方法。

無氧運動訓練(重量訓練、肌力訓練、阻力訓練)：

肌肉能力好，身體的行動會較佳，透過運動方式，促進肌力可以維持良好姿勢，並預防下背痛。肌力訓練一般以使用啞鈴等運動器材最容易達到此種目的，但並非要有器材才能進行肌力訓練，如仰臥起坐可鍛鍊腹肌(不是六塊肌那種)，而伏地挺身是增強胸肌、手臂肌群很有效的運動。然而從事這類訓練能帶給妳身體上什麼變化?看下面：

1. 為了應付日常生活所需

肌力訓練除了在人體生理上的優點外，還可以因為身體機能的提昇，使得體態更優美、精神更好、變得更有自信，進而提高日常生活品質。長者更能經由肌力訓練讓自己有自理生活的能力。

2. 增加骨骼密度及減少慢性疾病

適當的肌力訓練，可以增加骨骼密度（預防骨質疏鬆）、強化結締組織（肌膜、肌腱、韌帶與骨骼）、**提高新陳代謝、延緩老化、減少慢性疾病。**

3. 避免運動傷害

如果能夠透過全身性的肌力訓練，強化身體不同部位的功能與穩定性，就能夠避免運動傷害的發生，亦有助於提升運動表現。

4. 提昇運動能力

肌力訓練幾乎對所有的運動都有重要的關係，甚至是主要的決勝因素。**如果你平時從事：棒球、籃球、網球、足球、桌球甚至喜好登山或路跑運動者，都必須做重訓!因為他能直接提升你的運動表現!這樣才不會讓你在參加完路跑或是爬完山隔天就”替腿”因為你的肌肉群比較強!**

5. 提升基礎代謝有助於減脂

不只可以提高**基礎代謝**，**訓練過後還會持續燃燒熱量**，長達 **24-48 小時**，讓減脂更有效率，也不會花大把時間在做有氧運動上。

運動與身體變化基礎常識篇

1.跑步會讓我身材更有線條嗎？

適當的肌力訓練（增加肌肉量）會讓你的身材更為漂亮，線條取決於低體脂肪與適當的肌肉量。如果妳的肌肉量不夠，**不管再怎麼跑，體脂肪再怎麼低，也不會有勻稱的身材，甚至變成皮包骨**，看起來會相當病態。**所以如果你想要身形好看!就是不能一直做有氧啦!**

2.一直強調體重下降有意義？

減脂有效的模式是重量訓練+有氧運動。這是最快也是最有效率的模式。為什麼說減脂、減重傻傻分不清楚呢?單純的減重減掉的只是體重，**這部分體重包括肌肉和脂肪**。這就是為什麼有些女性體重很輕，但體型看上去就是不怎麼和諧的原因。**因為肌肉量不夠，無法撐起完美的三圍比例。所以很多女森就會出現運動誤區不管怎麼樣，我只要降下來體重就好。**

※女森一詞是 PTT 鄉民用語不是我打錯字。(有興趣請上網參照 PTT 百科)

3.局部瘦身？

首先脂肪是**不可能**局部消耗的，也就是說你不可能人為的只減某一部位的脂肪，這是不可能的，脂肪是通過有氧運動全身消耗的。千萬別相信那種網路影片標題是：**5 分鐘瘦大腿、6 分鐘瘦肚子的那種唬爛片.....**小魯以前也很信，每天晚上**300 下仰臥起坐**，肚子也沒比較小，腹肌也沒出來，其實腹肌每個人都有只是因

為脂肪太厚擋住他了.....腹肌可以鍛鍊沒錯.但是如果沒有減脂還是看不到 6 塊肌的....故腹肌是”吃出來的”這句話是有它的道理的。強壯不等於要能看到 6 塊肌。

4.節食控制體重?

我說一下多數女森的就是一直節食而不運動。她們不運動的理由是害怕長肌肉.....痾.....沒事多喝水不要想太多，女森要長肌肉是非常難的事情，因為賀爾蒙決定了女森不可能有太大的肌肉量，因為女性的雄睪酮激素分泌水準很低，再具體講，女森沒有睪丸，無法分泌足夠的睪酮來進行肌肉生長。就是合成代謝類固醇即使是男性，要長出一身肌肉，也要經嚴格訓練，配合高蛋白，高碳水的多餐飲食才能生長，所以可以放心的去運動。

作者為對運動有熱情的小魯。