



11 運動鍛煉篇



運動鍛煉篇

第一部份 運動與健康

現代生活方式給人們的工作和生活帶來了極大便利。由於電腦化、機械化、自動化進入人們的工作和居家環境，與機械相比，我們人均活動量已大為減少...

研究證實，久坐的生活方式和運動的缺乏不足是導致肥胖和相關慢性疾病高發的主要因素...

過去認為，必須要有規律的運動習慣，才能改善心血管能力和體質。所以大部分人的運動中，一提到運動就聯想到激烈的身體活動...

兒童和青少年身體處於快速生長和發育時期，體內基礎代謝率高、肝糖、糖原和脂肪儲藏量均較成人高...

適量的體力活動可以促進青少年生長、體重以及肢體的發育和骨骼的發育，並對其心理、社會適應能力產生積極影響...

心臟病發病是導致死亡的首要原因，是成年人健康的最大威脅。有規律的運動能降低心臟病的危險因素...

年紀較大的人中，有10%的人曾有從前患過心臟病，這主要是因為缺乏運動、肥胖、糖尿病、高血壓等...

保持良好運動習慣有助於增強人們的心理健康。現代社會競爭的心理壓力、生活節奏快、工作壓力大、生活不規律...

澳門積極步入老化社會，人們對老年人的身體健康和日常生活也更加關注。不僅是長者，而且要達到和成年人一樣...

良好的運動習慣對於保持老年人的健康和活力至關重要。運動對老年人健康的提升是多方位的...

澳門積極步入老化社會，人們對老年人的身體健康和日常生活也更加關注。不僅是長者，而且要達到和成年人一樣...

肌肉，以維持正常的身體姿態，減少出現駝背、脊柱側彎等問題的機會。

對於現今兒童青少年在發育過程中出現的「雙峰現象」——超羣、肥胖和腰腹膨脹不消、軟性體重增加、體質軟弱均有良好的改善效果...

二、運動對成年人的益處
成年人由於飲食工作、家庭等壓力，參與體育活動的比例較低，這使得成年人的體質和體態狀況不容樂觀...

有氧運動易為適合成年人的運動方式。有氧運動是通過人體肌肉與呼吸系統進行有節奏的、長時間的、中等強度的活動...

運動不僅對長壽有益，同時也可減輕一般認為「無可避免的衰老」所帶來的生理功能的衰弱...

運動給人們帶來的益處，需要親身參與才能體驗和感受。讓我們用古希伯來人蘇利於森林山頂上的聖句銘文...

第二部份 體質健康的四大要素與鍛煉方法

如果我們的BMI已經大於24，且你的肌肉並不結實，那就開始減肥了。但如果你BMI在正常範圍，首先要確保你保持健康狀態...

如何判斷脂肪的分布類型？
我們可以用「腰臀比」(WHR)，即腰圍和臀圍的比值來衡量脂肪是否肥胖...

如何通過運動來減肥？
當人體內的脂肪大於消耗時，多餘的能量便會儲存在體內以脂肪的形式儲存起來...

如何提高心肺耐力？
心肺耐力是指一個人的心臟、肺臟、血管與組織能夠對氧氣進行利用的能力...

如何進行力量訓練？
力量訓練是指通過負重運動來增加骨骼肌的力量，從而提高肌肉的代謝率...

一、體質控制——認識肥胖與運動減肥

1. 認識肥胖的定義
肥胖是指脂肪堆積過度導致多項生理功能的障礙。如果肌肉和脂肪並不平衡，但體重指數正常...

2. 認識如何判斷自己的體重是否健康
我們可以通過身高及體重來估算出身體質量指數(BMI)來衡量體重是否標準...

根據中國肥胖問題工作組建議的BMI分類標準，BMI<18.5為體重偏低，18.5<BMI<24.0為體重正常...

(2) 運動強度：
運動強度是指運動項目，就注意運動的強度和時間...

5. 減肥健身：
減肥健身的前提是一期一週循序漸進的，那麼減肥也要一期一週、持之以恆地進行...

二、提高心肺耐力——有氧運動

1. 步行或慢跑：
步行或慢跑是對全身肌肉進行鍛煉，增強心血管和呼吸系統健康的最好運動方式之一...

2. 游泳：
游泳既能鍛煉心肺功能又能鍛煉肌肉，且能減少關節炎等疾病的發生...

三、增強肌力及抗耐力——力量練習

1. 如何進行力量練習？
我們可以用腳踏、車、單槳式游泳器等負重或阻力方法來進行力量訓練...

2. 力量訓練的強度：
在進行阻力訓練時，我們知道，如果採用大負重、多量重負荷的練習可以有效地提高肌肉的力量...

3. 跳繩：
跳繩是一種較好的克服自身體重的運動，人們跳繩時，身體以下肢關節和後腰關節為主...

4. 踩單車：
踩單車比步行消耗更多的熱能，對心血管耐力有很好的鍛煉效果...

5. 其他：
除了上述介紹的運動項目外，我們也可以採取跳繩、上下樓梯等形式...

3. 力量練習的主要部位與方法：

(1) 握身練習：鍛煉腰背肌肉
動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(2) 伸腿練習：鍛煉大腿前肌肉
動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(3) 啞鈴練習：活動腰關節，伸腿臀部及腰肌前肌肉

(3.1) 兩腳與兩腳開立，兩手舉啞鈴，然後分成兩隻手分別做不同部分的肌肉...

(3.2) 兩腳與兩腳開立，兩手舉啞鈴，然後分成兩隻手分別做不同部分的肌肉...

(3.3) 兩手舉啞鈴於前部的腰二頭肌；兩臂內側夾於體側，然後後仰腰關節伸腿...

(4) 仰臥起坐——鍛煉腰肌

動作：身體平躺於地面上，兩腳彎曲成九十度，腳掌平貼地面，雙手抱於頭後...

(5) 轉動腰部練習：鍛煉腰部肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(4) 伸腿練習：伸腿及腰肌前肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(5) 屈腿練習：伸腿及腰肌前肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(4) 伸腿練習：伸腿及腰肌前肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(5) 屈腿練習：伸腿及腰肌前肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(4) 伸腿練習：伸腿及腰肌前肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(5) 屈腿練習：伸腿及腰肌前肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(4) 伸腿練習：伸腿及腰肌前肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

(5) 屈腿練習：伸腿及腰肌前肌肉

動作：坐於坐墊上，雙腳自然下地，雙肩與肩關節在雙手扶握雙腳腳尖處...

最後，我們需要提醒，無論做何種方式的運動，在運動之前都需要5-10分鐘的熱身運動...

