

減肥人士類別

肥胖有損健康，這個道理相信無人不知。因為健康體重可令血糖及血壓等維持正常水平，從而可以預防心臟病或糖尿病等慢性疾病，更有研究指可延長壽命。要有效控制體重，就要進行合適的運動。養和醫院物理治療師張子偉指，有效的減肥運動，就是要做足夠長度及強度的帶氧運動、肌肉訓練及伸展運動（尤其運動以後）。「循序漸進非常重要，減肥人士要先適應運動量及強度，然後才可增加訓練，尤其年紀稍大人士更要注意；也要了解正確姿勢，避免受傷。」他提醒。

而肥胖人口分布不同年齡，各人情況都不一樣。對於成人，過重人士一般也有腰痠背痛及膝痛的毛病，而物理治療師會先為他們處理痛症，因有痛症的話，就有可能令運動表現每況愈下；另外如果盲目進行劇烈運動，亦可能會因為姿勢錯誤而受傷，甚或因過量運動而危及生命，到時便適得其反。除了成年人，近年不少兒童亦有肥胖問題，而協助他們減重時，就需要教導多元化的運動種類，透過不同強度，過程中有辛苦的也有輕鬆的，令運動更添趣味。

▼肥胖人士分布不同年齡，當中包括兒童。



養和醫院物理治療師
張子偉

減肥不單是女性的終身事業，不同年齡性別的人都需要減肥。不過要靠運動減肥成功，並不是單單動動手踢踢腳就做到。究竟怎樣做運動才有效？今期有物理治療師教你正確運動方法，讓你練出健康體態。

撰文：沈彥恒 設計：楊存孝

減肥運動迷思

除了一般運動外，不少人亦喜歡其他類型運動，其中瑜伽就大行其道。張子偉指，瑜伽減肥效果少，因為過程中沒有帶氧運動的成分，不過瑜伽可令身體柔軟度增加，從而改善姿勢，做其他運動時可能會表現較好，受傷機會亦較少。另外，也有不少人認為太空漫步機無助減肥，他就解釋太空漫步機也有減肥作用，只是消脂效果不及跑步好，但因雙腳所承受的撞擊較少，對有腰痠背痛或膝痛人士而言，反而比較合適。如使用跑步機，建議首五分鐘先慢跑作為熱身，然後慢慢加速至目標速度，維持二十至三十分鐘後，再用五至十分鐘慢慢減速以作緩和，這樣除可避免受傷，肌肉痠痛亦會較少。

不過對打工仔而言，要常常到健身室運動或許不是易事。張子偉指，上班一族的工作時間較長，物理治療師會着手教導以簡單器械在家中運動，或善用社區設施來協助減肥，只要方法正確及持之以恆，亦能達至理想的減肥目標。

▲瑜伽的消脂效果較少，但可改善姿勢。



帶氧運動是減肥必不可少的一部分。

同時進行帶氧運動與肌肉訓練

要減肥有效，就要同時進行帶氧運動與肌肉訓練，這樣才夠全面。

帶氧運動方面，跑步、游泳及踏單車都是好選擇。每次至少維持二十分鐘，理想為三十分鐘，一星期至少一百五十分鐘。進行運動時，亦要有足夠的辛苦程度：以十分為最高，就要做到六至七分。「剛開始時，記得循序漸進，不需要一開始就做三十分鐘，辛苦程度亦只需維持四至五分，待身體適應後才慢慢增加。」張子偉提醒。

而進行肌肉訓練時，就要先制定訓練目標，然後依法鍛煉。如要加強肌肉力量，舉重時次數會較少，只需每組六次，共做三組，但應選較重的重量；如「練大隻」的話，每次訓練時次數便較多，可每組十次，共做三組，而重量亦相對要較重；如要增加肌肉耐力，每次訓練時，應每組做十五至二十下，共兩至三組，重量亦要適中。如想提升帶氧運動的表現，可選擇鍛煉肌肉耐力，因為肌肉訓練所培養的耐力，可以幫助延長進行帶氧運動的時間，這樣便可相輔相成，提升消脂效果。

他提醒，如有下肢關節痛問題的減肥人士，開始時可選擇游泳、太空漫步機或踏單車等低撞擊運動，待肌肉力量增加及關節問題改善後，才開始跑步或其他較大撞擊的運動。

◀肌肉訓練及帶氧運動令減肥效果相輔相成。



減肥運動

點做先有效?



▲運動前一定要做五至十分鐘的伸展運動。

運動注意事項

要運動得宜，張子偉提醒最緊要循序漸進，讓身體慢慢適應，以避免受傷。運動前一定要做五至十分鐘的正確熱身運動，運動後亦應做足緩和運動。此外，跑步時應穿着避震效果較好的運動鞋；而足弓偏低人士，就要選擇穿着足弓支撐較好的運動鞋，這樣便可避免受傷。「而肌肉訓練就要注意姿勢，不正確的話，除了減低鍛煉效果，亦很容易受傷。肌肉訓練與帶氧運動不同，應維持一星期三次，讓肌肉有時間休息。如有任何問題，最好先尋求體適能教練或專業人士意見。」他補充。