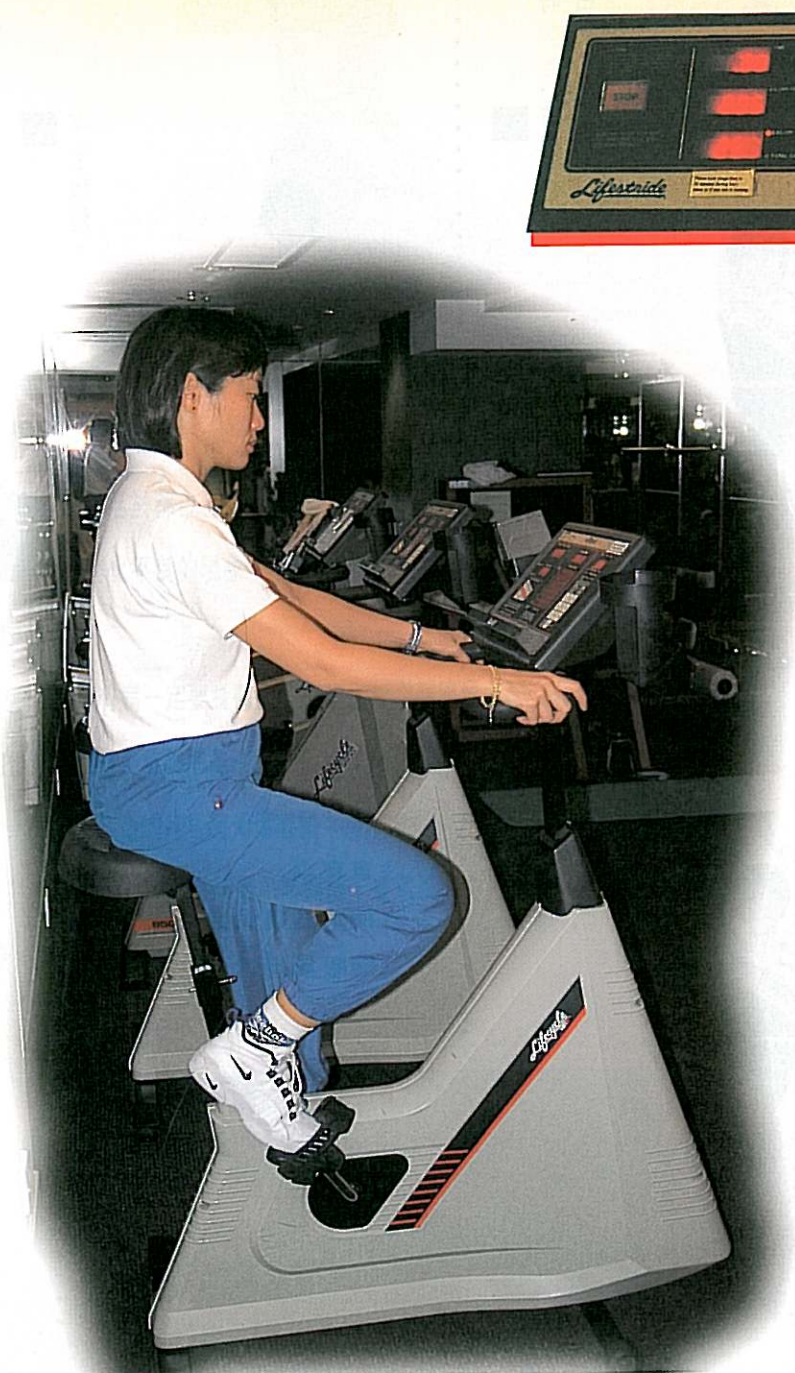


心肺功能 體能基礎 線條美的第一步

心肺功能的強弱，決定了在運動時肺是否能提供足夠氧氣給心臟和血液循環系統，好讓它們輸送足夠的營養、氧氣給肌肉細胞。提高心肺功能帶給我們許多好處。要擁有最好的心肺功能，我們必須多做連續性的運動，每次至少要做二十分鐘，並且，心跳率要達到最高心跳率的60%至85%。這樣說似乎很複雜，且看下文分解。



上期談到健體的四大目標，相信許多人對智慧與毅力相結合的「玩線條」刮目相看。如果你已開始去做運動健身的話，表示你已意識到健康體魄的重要性了。你不免會暗自思量：提高心肺功能好處……哼，身體好，什麼都好。沒錯，提高心肺功能的好處實在是講之不盡，也是其他三大健體目標的基礎，佔着「舉足輕重」的位置。現擇要述之。

- A. 降低身體的脂肪量——在進行一些心肺功能運動時，您不只燃燒身體內的卡路里，在您休息時也令體內的脂肪燃燒。因此，這是帮助大家保持理想體重的有效方法之一。
- B. 降低膽固醇——經常做心肺功能運動，可幫助提高有益膽固醇(HDL)的百分比，降低患心臟病的機會。

礎
步
給
胞。
們必
要達
解。

C. 降低血壓。

D. 提高體能——有良好的心肺功能為基礎，做其他工作或運動時，顯得倍加輕鬆。有Fit的身體，自然生活得更得心應手，心情舒暢，凡事亦可事半功倍。

任何需要用到大幅肌肉組織，而且需有節奏和持久地運用氧氣的運動，都可以提高心肺功能，例如：跑步、游泳、踏單車。

當然，運動量要有一定的保證才能提高心肺功能或維持適量的脂肪程度，具體要求如下：

- 每星期最少進行三次這類運動
- 每次最好維持二十至六十分鐘
- 普通健康成年人的運動心跳率

運動心跳計算程式

計算運動心跳首先要知道以下兩項：

1. 最高心跳率：

$$220 - \text{你的真實年齡}$$

2. 休息心跳率

可從脈搏量度，一般來說在每分鐘70次左右（以下亦以70作標準）

標準運動心跳是指在運動後保持在65%至85%左右，即：
（最高心跳 - 休息心跳）x65% + 休息心跳；

及（最高心跳 - 休息心跳）x85% + 休息心跳

比如說您30歲，休息心跳是每分鐘70，那您的運動心跳每分鐘應在：

$$(220 - 30 - 70) \times 65\% + 70 = 148 \text{ 和}$$

$$(220 - 30 - 70) \times 85\% + 70 = 172 \text{ 之間。}$$

應保持在自己最高心跳率的65%至85%之間。

——多做其他支持性的運動，例如肌肉、肌肉柔軟度、筋的鍛鍊等都可幫助減低受傷機會。

為策安全，防止受傷，請注意以下幾點：

- 用膳後九十分鐘內不能做任何運動。
- 在運動時，如果感到胸口抑悶、頭暈或頭痛等，應立即停止運動。
- 在酷熱、濕度高的環境，或在五千呎高的高原，應減低運動量。
- 如果關節受傷就該避免繼續運動，如膝蓋、腳踝扭傷。

●患感冒或呼吸系統疾病時，應停止做任何激烈運動。

要強調的是，做運動或玩GYM要有恒心，如上期所說，最好要訂下目標和運動進度計劃，一來可提醒和鼓勵自己不斷堅持下去，二來可幫助自己日後比較、修訂，找到更好的運動方向和策略。

如果您只是剛「入行」，在開始健身玩GYM前先請教醫生或專業指導員，作詳細的體能檢查，再定下目標，要達到理想，實在不難。



資料提供：New Image Health & Fitness at The Park Lane Hotel