

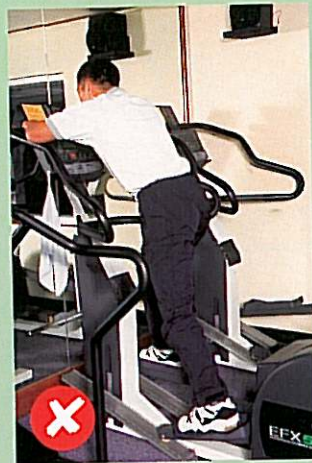
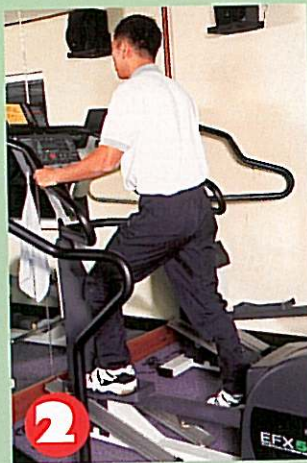
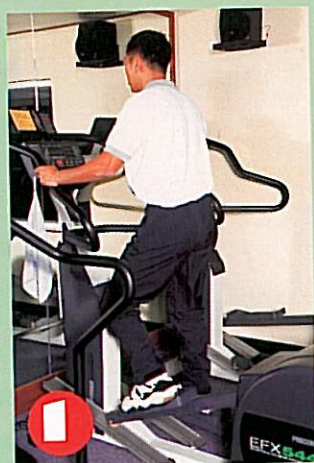
帶氧運動 燃燒脂肪

□ 本刊記者

潮流興玩 GYM，放工後很多人都喜歡到健身中心消磨，不一定鍛練滿身結實的肌肉，卻可藉此增強身體的活動能力，改善體能，舒筋活絡，拋卻緊張生活的煩惱。不過，健身儀器多不勝數，這台練肩膊的，那台修腰的，看得眼花瞭亂，玩的時候甚至手忙腳亂，動作錯了也不察覺。由今期開始，本欄將介紹健身時的正確動作及對身體的好處，好讓讀者在城市森林中也能體現健身運動的益處。

健

健身中心的帶氧運動如跑步機、樓梯機、單車機及划艇機一直深受健身人士的歡迎，因為這些運動有助燃燒體內脂肪，對城市人不均衡的飲食習慣有一定助益。香港基督教青年會適能及健康中心的健身教練 Jackson 建議，若希望有燃燒脂肪的效果，應每星期最少做 3 至 4 次 15 分鐘以上的帶氧運動。

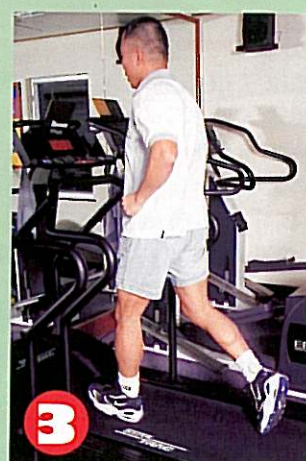
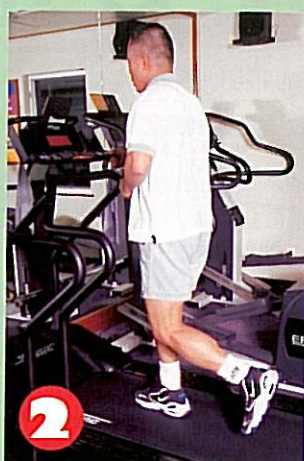
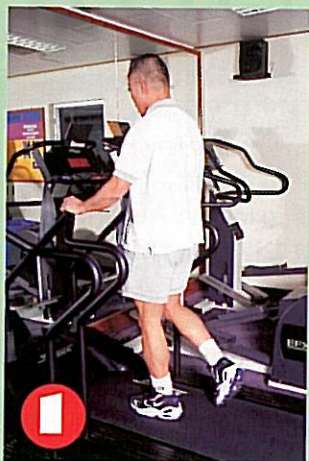


運轉機

- 調校斜度、速度及阻力，緊握扶手，挺直腰背，左右兩腳作走路姿勢。
- 低衝擊設計，有助減少膝關節的撞擊。

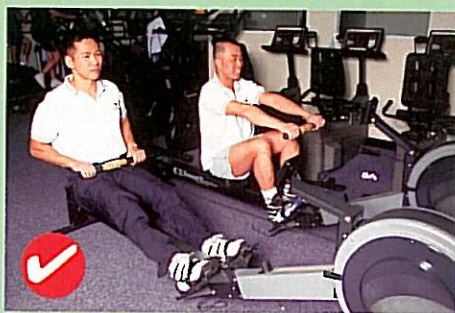
錯誤

上身切勿俯伏在儀器上，令腰背承受不必要的壓力，同時減輕身體重量，減低運動效果，身體應保持平衡。



跑步機

- 調校合適速度，不可過快，應循序漸進，讓身體適應及心肺機能應付得來後，才增加速度。
- 跑步時宜將腳步放輕及穿著合適跑鞋，免膝關節承受過大撞擊。
- 跑步時切勿將腳放在跑道側位置上及東張西望，容易失去平衡。
- 平日少運動或體能較差者，應先選擇「快步行走」及「斜路步行」來燃燒脂肪及鍛練心肺功能。



划艇機

- 挺直腰背，手握位置與腰呈水平。
- 拉動轉輪時，雙手收於腰側，雙腳伸直。
- 放鬆轉輪時，手臂向前伸直，雙腳屈曲。
- 有助全身活動如上身、手臂、背及大腿，增加手腳協調。

錯誤

- 腰背不可向後彎。
- 雙手不可提得太高。

鳴謝示範及場地提供：香港基督教青年會適能及健康中心