

拆解帶氧運動迷思

迷思一：帶氧運動能取代肌肉強化運動來消耗脂肪。

事實一：不少人覺得進行肌肉強化運動會令自己變成「筋肉人」，所以完全不做肌肉強化運動。事實上，帶氧運動和肌肉強化運動在消耗脂肪方面有不同作用和優勢。慢跑和騎自行車等帶氧運動有助提升心臟健康、提高代謝率、燃燒卡路里和脂肪。另一方面，重力訓練有助增加肌肉質量，更有效燃燒脂肪和改善體態。結合兩種訓練方式以提高體能和減脂效果是最佳方法。



迷思二：輕鬆的帶氧運動能消耗脂肪。

事實二：輕鬆的帶氧運動只能令心率輕微上升。當運動強度增加時，心率會上升得較快，身體會加速分解脂肪來供應能量。因此，強度越高的運動越能消耗熱量。當然，如要通過增加運動強度來提升心肺功能便應循序漸進，讓身體慢慢適應。

迷思三：今天吃多了，所以做多些帶氧運動來消耗脂肪。

事實三：的確，做多些帶氧運動可以消耗多些脂肪。但如果常為過量進食而做多些帶氧運動，便很容易養成不良習慣。此外，為消耗更多脂肪而勉強增加運動量會容易受傷，也會令身體不能及時從疲勞中復元。我們應該培養良好的飲食習慣，以維持適當體重及健康的生活模式。



迷思四：進行帶氧運動時大量排汗意味燃燒更多脂肪。

事實四：排汗是身體調節體溫的生理反應。當參與運動或在高溫環境時，身體會通過排汗來調節體溫。排汗本身並不直接代表身體在燃燒更多脂肪，而是表明身體因進行運動而需要冷卻。燃燒脂肪與消耗熱量有關，而不僅與排汗有關。保持適當的運動強度和控制飲食以創造熱量赤字，從而促進燃燒體內脂肪才是最重要。