



## 帶氧運動知多少

相信大家對「帶氧運動」一詞都耳熟能詳，但究竟帶氧運動是什麼？有什麼好處？做多少才足夠？

帶氧運動泛指一些使呼吸急劇、心跳加速及運用大肌肉的運動，這些運動令身體進行有氧代謝，以產生能量。簡單來說，任何持續10分鐘或以上、強度屬中等至劇烈程度的運動都可稱為帶氧運動，其好處包括強化心肺功能、增強肌肉耐力、消耗身體多餘的脂肪等。

以下是在不同劇烈程度的運動例子：

劇烈程度	運動
劇烈強度	緩步跑、快速游泳、跳快舞、跳繩、打網球（單打）、打籃球、踢足球
中等強度	快步行、水中有氧運動、打網球（雙打）、在平路上踏單車、行樓梯

如果你本身沒有運動習慣，可先由每星期3天、每次30分鐘或3次10分鐘的中等強度帶氧運動開始，循序漸進增加運動量。常做運動的人士，則可把目標定為每星期5天、每次30分鐘或以上。

做帶氧運動的前後，都應該做熱身和伸展運動，以促進血液循環和減輕運動後的酸痛。另外，做運動時也應注意補充身體流失的水分，並穿着合適裝束，例如富彈性、乾爽的衣服；吸震、平底的運動鞋等等。