

管理體重有妙法運動篇

隨著年齡增長，新陳代謝逐漸下降，結果能量支出減少，令身體脂肪累積。除飲食外，運動亦很重要。運動量愈大，能量消耗愈多，惟不同運動減重效果有異。

1. 阻力運動：透過對抗強大阻力來鍛煉肌力，配合充足營養更可維持甚至增加肌肉量，提升新陳代謝。其運動量取決於阻力大小，如舉啞鈴的重量、動作每組重複次數、每節組數及每周節數。須留意鍛煉不同部位的日子，預留充足時間復元。

2. 耐力 / 帶氧運動：透過較長時間維持相對低強度而重複性的動作，可鍛煉肌肉及心

肺耐力。有研究指出，年長人士通過帶氧及負重運動，並結合適當飲食計劃，可減重兼提升身體功能。耐力運動的運動量取決於強度、時間及每周運動次數。即使運動強度高，但每周只做一次，每次只做幾分鐘，整體消耗不多；而每日做2小時強度很低的伸展運動，雖可改善柔軟度，但能量消耗亦有限。

3. 高強度間歇訓練 (HIIT)：結合阻力和帶氧元素，透過間歇的高耗能運動與休息，構成一組訓練，竭力程度較高。有研究指出，消耗同一樣的卡路里，HIIT比傳統帶氧運動所需時間較短。HIIT不限於年輕人士，但進行

HIIT訓練須掌握動作的正確姿勢，而本身亦要有一定的運動習慣。

任何運動都有助減重，成效則取決於運動量和能量攝取。若本身沒有運動習慣，應先由較低的訓練量開始。然後慢慢增加頻率和時間，最後才增加強度，以減低受傷風險。除消耗卡路里外，不同運動也各有功效，如提升心肺功能、肌肉力量等，故應通過多元化的運動種類，從多方面改善身體。

每人每日所需的熱量、運動量，以及訓練目標都不同，應諮詢專業意見以安排合適的飲食和運動計劃。「賽馬會流金匯」設有營養師諮詢服務及多元化運動課程，盼能助你開展健康虎年。查詢請致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯
註冊營養師（英國）/體適能教練