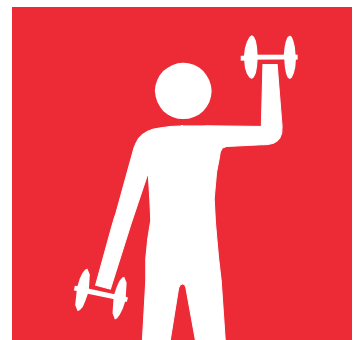


運動處方

「運動處方」這個概念在西方國家經已流行多時，但是在香港卻近年才開始普及起來，不少與醫學和體適能有關係的機構近來都舉辦了不少講座和課程介紹相關的知識。其實所謂運動處方，是指透過有系統和個人化的運動計畫去改善生理機能、預防各種疾病，甚至能配合其他治療方法來改善病情。由於每個人身體狀況、運動經驗和個人需求都有所不同，所以其處方的內容與方式都不會一樣。但是在擬定運動處方時，無論對於什麼類型的人士，基本要素都包括以下四項：

1. 運動次數 (Frequency)
2. 運動強度 (Intensity)
3. 運動時間 (Time)
4. 運動種類 (Type)

對於大部分的健康成年人來說，目標都是保持身體健康，究竟要怎樣利用運動去達到這個目的呢？美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, 簡稱ACSM) 對於這種情況，根據運動處方的編寫原則作出了以下的建議，目標為維持及促進健康的心肺功能，從而保持身體健康：



1. 運動次數 (Frequency)

一般健康的正常成年人應每星期進行 3 至 5 次運動，最好是隔天運動一次。研究指出，每星期少於三次的運動，對於改善心肺耐力的效果有限。對於一些剛開始運動的人來說，可選擇每星期三次運動，一方面可以避免運動過勞，另一方面亦可以減少受傷的機會。當身體完全適應之後，便可逐步增加運動次數。

2. 運動強度 (Intensity)

若要鍛煉心肺功能，運動強度的範圍應約為最大攝氧量或儲備心率的 50% 至 85%；而體能較差者，可選擇 40% 至 50% 作為開始的強度。

儲備心率的計算方法如下：

$$\text{儲備心率} = (220 - \text{年齡}) - \text{靜止心率}$$

靜止心率是指身體在完全靜止狀態時的心跳頻率，而量度方法通常會在早上起床前仍然臥在床上時的心跳頻率。

例如：一位 30 歲的男士，他的靜止心率是每分鐘 70 次。
他的每分鐘的目標心跳率 = 靜止心率 + 儲備心率 x 50% 至 85%
= 70 + [(220-30) - 70] x 50%至85%
即每分鐘心跳應維持在 130 次至 172 次之間。

3. 運動時間 (Time)

ACSM 建議我們應每次進行 20 至 60 分鐘的持續性帶氧運動。但是對於剛開始從事運動的人來說，要持續運動 20 分鐘以上是有點困難的，所以開始時可以採用間歇方式來進行，即在運動持續數分鐘之後，中間穿插一些緩和運動或休息，當體力恢復後，再做數分鐘的持續運動。

4. 運動種類 (Type)

若要改善心肺功能，我們應選擇帶氧運動，即一些持續性而又有節奏感的運動，而這些運動必須要有全身各主要肌群的參與才可完成，例如快速步行、跑步、踏單車、游泳、有氧舞蹈等。

若對本文章有任何意見，歡迎電郵至：drchank@gmail.com