

迷思一	每個月「好朋友」來訪時，還是可以運動嗎？
解答	<p>很多女生認為好朋友來時不能從事激烈運動，或是擔心會有副作用，但輕度的有氧運動(快走、騎自行車)可以促進新陳代謝幫助身體循環，也有助於經血排淨及減緩經期疼痛感。</p> <p>注意事項：前一兩天經血量多、有嚴重經痛或其他身體不適等問題就不要太勉強喔。</p>
迷思二	大腿太胖了，若是加強大腿局部訓練，可以較快看到效果嗎？
解答	<p>體脂肪的增加或減少是全身性的，無法針對單一部位減脂，同時基因也決定了哪些部位瘦比較快、哪些部位比較慢，所以，身體不是練哪裡就瘦哪裡。</p> <p>注意事項：局部的訓練對於肌肉強化是有幫助的，但無法針對單一部位去做減脂；只要持之以恆的控制飲食及運動，一定可以得到你想要的體態。</p>
迷思三	運動前來杯綠茶，聽說可以增加減脂效果，係金ㄟ嗎？
解答	<p>綠茶含有大量多酚類化合物，主要為兒茶素 (catechins)，其具有抗氧化能力，同時也被證實具有促進能量消耗與脂肪代謝的功效。長期攝取含兒茶素的綠茶飲料，可有效降低體脂率與低密度膽固醇，顯示對減少體脂肪具有明顯的效果。另外，規律運動訓練搭配適量綠茶攝取，已被證實對增加日常及運動時的脂肪利用有加成的效果，應有助於減少體脂肪形成。</p> <p>注意事項：綠茶的飲用不宜過量且應以無糖為主，同時要注意日常水份的攝取。</p>
迷思四	跑步，會讓小腿變粗嗎？
解答	<p>運動能改變身體組成，減少體脂肪，增加肌肉量，讓小腿變細喔！</p> <p>注意事項：</p> <p>(1) 對於一個沒有運動習慣的人來說，任何運動都是刺激(強度)，身體組成(肌肉、脂肪)就會開始改變，可能體脂肪減少、肌肉量增加，但過了一段時間，當身體適應固定的運動內容時，刺激度(強度)變低了，身體組成就會停止改變。</p> <p>(2) 有運動習慣的人，如果想要持續改變身體組成，建議朝多元的運</p>

	動項目發展，讓身體保持接觸新的刺激(強度)。
迷思五	運動時汗流的越多越有效果嗎?
解答	流汗是身體散熱的機制，曬太陽、三溫暖都會流汗，不等於身體熱量的消耗唷！ 注意事項 ：流汗並不等於運動效果，更不要以流汗量判斷運動量喔!

新聞連結：



加入 i 運動資訊好友，讓你動得開心又安心

<https://line.me/R/ti/p/%40isports>

↑ 點擊連結或掃描 QRcode 立即加入，讓你運動資訊不漏接。