

研究證實循環訓練能有效瘦身塑身

2008/10/09

有氧與阻力機台交替的循環訓練在國外行之有年，而國內是最近才興起一陣熱潮，不過文化大學彭淑美教授則在 2003 年就在國內做過相關的研究，證實了循環訓練對於女性雕塑身材與提升生理健康是非常有幫助的。以下是研究摘要，有興趣的人可以翻閱大專體育學刊，看看整體計畫
=:十三週塑身計畫對職場女性體適能與生化指標之影響。彭淑美 大專體育學刊 5 卷 1 期 94 年)

本研究旨在探討 13 週塑身計畫對於職場女性體型改善及健康體適能促進之效益，期望將健康塑身之理論應用至實務之塑身與健康體能促進之行為。

本研究以年齡 24-35 歲之不同職場婦女 8 名為受試對象，進行 13 週之塑身計畫，含運動計畫與飲食控制計畫。運動計畫包含兩種，一為功能性有氧運動與阻力運動之交叉循環訓練，每週 3 次，每次持續 60 分鐘；另一為動態與靜態伸展操訓練計畫，每週 5 次，每次持續 15-20 分鐘，所有受試者必須填寫每次運動記錄表及每日飲食記錄表，以幫助受試者執行整體塑身計畫。

研究過程中，受試者進行定期之身體型態及生化、體適能之檢測，

所有檢測數據皆經由 SPSS 統計軟體進行 t 檢定（兩組平均數）或 F 檢定（三組以上平均數）。經過 13 週實驗後所做的後測結果顯示，樣本身體型態測量之體重平均下降 8.37 公斤($p<.05$)；體脂肪比例平均減少 7.79%($p<.05$)；

體圍（胸圍、腹圍、腰圍、臀圍、左右手臂圍、大小腿圍）之尺寸均顯著性減少($p<.05$)，其中胸圍變小的部分主要是背部尺寸，前胸尺寸並未變小；生化指標值（血清尿酸、總膽固醇、三酸甘油脂、血糖、血壓等）在課程實施後均落於正常值範圍，但除了血壓外其餘均未達顯著變化；體適能各項指標（心肺耐力、安靜心跳率、肺活量、柔軟度、手握力、背肌力、腹肌耐力、協調力、平衡感），則均達顯著性改善($P<.05$)。本研究結果顯示，(13)週的塑身計畫，針對職場女性體型改變及健康體能促進有相當的效益。