



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

何謂有氧運動？ 無氧運動？



運動一般可分為帶氧和非帶氧兩大類，兩者對健康又有甚麼不同影響？

「有氧運動」所需的能量主要經「需氧新陳代謝」供應，運動一般持續5分鐘以上，強度屬低至中等程度。有氧運動依賴身體的大肌肉活動，能強化心肺功能和增強耐力，對減少身體脂肪的積聚尤其有效。大家可依興趣、年齡和能力選擇一些合適的帶氧運動。持續的時間（建議至少20分鐘以上）才能稱作有效的有氧運動，同時在運動過程中都能順利正常說話都是有氧運動。

「有氧運動」好處

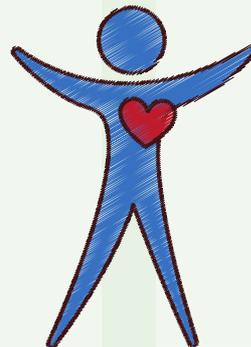
- 減低患上心血管病、高血壓、中風和糖尿病的風險，並有助預防部分癌症(例如大腸癌)
- 幫助減輕體重並保持體重
- 有助於降低和控制血壓
- 增強抵抗力，減少疾病
- 紓緩壓力
- 改善血液循環的流動
- 促進心理健康

有氧運動



「有氧運動」種類

- 跑步
- 游水
- 踩單車
- 拳擊
- 跳舞
- 耍太極



在家中的「有氧運動」

- 跳繩
- 弓箭步
- 波比跳
- 提膝原地跑
- 開合跳



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

何謂有氧運動？ 無氧運動？



無氧與有氧運動之間最大的區別，就在於運動訓練的強度。「無氧運動」，則是運動強度與瞬間性高，大多是在肌肉缺氧的狀態下進行的劇烈運動，不像有氧運動令您的身體消耗氧氣。無氧運動過程中會感到無法講話，以及無法順暢平緩地呼吸、運動時間很短暫只會維持在1-2分鐘內，容易產生乳酸而肌肉痠痛。

「無氧運動」好處

- 可幫助提高新陳代謝的速度
- 增加骨骼強度和密度
- 提高肌腱和韌帶的強度
- 防緩骨質酥鬆症的發生
- 有效快速減脂
- 維持肌肉量

「無氧運動」種類

- 瑜伽
- 高強度間歇訓練(HIIT)
- 舉重
- 普拉提
- 短跑
- 深蹲
- 仰臥起坐
- 舉啞鈴

有氧運動和無氧運動各有好處，兩種運動搭配一起才能達到最好的效果。

無氧運動



參考資料：

衛生署
康文署
Healthline

以上資料只供參考

編輯：董秀玲

更新日期：2022年05月25日