

有氧運動時的身體反應

- 在有氧運動的過程中，你會多次動用手臂、腿與臀部的許多肌肉，你將會很快地發現你身體的反應。
- 呼吸會變得較快且更深，這會使你血液中的氧含量達到最大。
- 心跳會變得更快，增加肌肉血流量，微血管變寬好讓更多的氧氣輸送到肌肉，並帶走細胞代謝的產物，如二氧化碳與乳酸。
- 你的身體甚至還會釋放腦內啡，它是天然的止痛劑，並能讓我們感到快樂。

10個有氧運動的好理由

- 體重控制：配合健康的飲食，有氧運動能幫助減重。
- 增加你的耐力：有氧運動可能會讓你一段時間內感到疲累，但經過一段時間後，你將享受增加耐力與消除疲勞的好處。
- 增強免疫力：有氧運動能活化你的免疫系統，這會讓你比較不容易被病毒感染。
- 減少健康的危險：有氧運動能降低許多疾病的風險，如肥胖、心臟病、高血壓、第二型糖尿病、中風以及其他癌症；負重的有氧運動能減少骨質疏鬆的風險。
- 控制慢性疾病：有氧運動幫助降低高血壓與控制血糖。如果你已經罹患心臟病，有氧運動能幫助預防復發的情形發生。
- 使心臟更強壯：強壯的心臟不需要跳得快，強壯的心臟能更有效率的打出血液，改善全身的血液循環。
- 讓你的動脈乾淨：有氧運動能增加好的膽固醇（HDL）並減少壞的膽固醇（LDL）在體內的濃度，這會讓我們的動脈比較不會產生斑塊。
- 讓你好心情：有氧運動能掃除鬱悶的心情，減少焦慮的緊張並促使我們放鬆心情。
- 當你年老的時候讓你保有活力與獨立：有氧運動使你的肌肉強壯，這能幫助你在年老時維持活動力，也能保持思緒清晰。每週至少三次、每次至少三十分鐘的有氧運動能減少老年人認知能力衰退。
- 長壽：規律有氧運動的人能活得較不規律運動的人來得久。