



健身毀了 我的身體

55 個懂了一定不會受傷的健康運動法

國家代表選手的運動處方師・

頂尖健身專家 宋永圭◎著 林侑毅◎譯



〈正式宣告〉

現在就是重視運動、管理健康與身材的時代！

不知從何開始，早上起床總覺得無精打采，稍微活動就很容易感到疲倦。就算經過休息，也沒有以前那種恢復活力的感覺。只有這樣嗎？平常也沒吃多少東西，肚子肥肉卻越來越多，又很難減掉。每年定期接受健康檢查的你，每次看到醫生嚴肅的表情時，總有一股不安的感覺。那時在你的腦海中，最先想到接下來應該要做的是什麼呢？那就是「應該要運動了」的想法吧。

假設時光回溯至二十年前，我們看到在公園或街道上穿著短運動服、專注地跑跳運動的人，這時你會有什麼樣的想法呢？老實說，應該是「哎唷，真奇怪的舉動」或是「做那些沒意義的行為真是浪費糧食」吧。

在不久前，規律運動與體適能管理這種行為還遭到別人的嘲笑，被認為是異於常人的行為。然而隨著時代改變，如今這些人已被稱為「落實自我管理的健康人」。這段時間對於健康的許多觀念已大幅改變，認為需要運動以追求自我健康的想法也逐漸深植人心。隨

著這樣的改變，許多「運動對身體健康的正面影響」的相關研究正蓬勃發展。

這一連串的改變早已超越「啊！運動果然有其必要」的觀念，甚至因為對健康管理的過度執著，以及對運動或健康管理的缺乏而產生不安的情緒。還有近幾年間吹起的健身風潮，加上這股視健康與外貌為競爭力的趨勢，使得我都無法置身事外。因為現在是「外貌即競爭力」的時代，身材也包含在外貌的條件中。進入「外貌即競爭力」的時代，當然也就超越健康管理的層次，擴大到對瘦身與身材的關注。最近在S曲線後，更出現「X曲線」、「U曲線」的形容詞，可見生活周遭可接觸到的健康資訊多不勝數。

但是運動是「壓力」

沒錯，運動本身就是壓力。奇怪，怎麼忽然天外飛來一筆呢？好不容易才想撥出時間做這些討厭又辛苦的運動，卻又要人別做，運動是壓力，這到底是什麼意思？

如果我們翻出奧林匹克運動會的高畫質照片來看，所有運動員都不約而同地扭曲著臉或是哭喪著臉，一副痛苦萬分的表情。他們會做出那樣的表情，並沒有特別的原因。

就只是因為痛苦。通常一般人在健身房出力練習舉重時，自然而然會做出猙獰的表

情，原因就在於此。運動即是耗費體力的過程。要是說運動沒有耗費體力，那不是說謊，就是沒有確實做好運動。

當然，運動壓力與我們平時所說的的心理壓力有所差異。運動導致的壓力是生理壓力，如果能加以適應，並戰勝這股壓力的話，肌肉與骨骼將更加健壯，並且具備強壯的心臟功能與對抗各種疾病的能力。

壓力過大會使身體受傷

不管是學習一項新的事物，或是必須處理一項重要的事情，這時產生的壓力若是大到無法承受時，我們的身體會如何回應呢？如果可以放棄的話，就只好放棄；如果是不得不接受的情況，那麼下場可能是虛脫無力。

即使運動這種非精神性的身體壓力可以自行調節，但是身體受到無法承受的巨大壓力時，還是有可能使身體受傷。

樹枝的彈性雖好，但是若超越了某個限度，必定會應聲折斷。不過有些人卻以兩手抱住自己身體，用力彎曲不是樹枝的身體做出各種姿勢，似乎要折斷身體似的。不，是有很



多人如此，單純用「有些」這個詞來形容仍嫌不足。

與運動相關的格言中，有一句是這麼說的：「No Pain, No Gain.」意思是「沒有痛苦，就沒有收穫。」這句話似乎也被視為是運動的絕對真理。如果感到痛苦的話，應該就會獲得些回饋吧！不過可惜的是，運動經常是徒留痛苦與痠痛而無任何收穫的。透過運動鍛鍊出健康的身體，沒有必要一味追求痛苦。

貪求更多、更快而使自己陷於痛苦中，那麼自始至終都只會充滿痛苦，甚至無法根除痛苦的後遺症。如果你至今都過著與運動絕緣的生活，或是很晚才覺察到自己身體的嚴重性，這些人更必須注意。

運動傷害找上門的運動者

先讓我們看看身邊的人。雖然不太確定是從哪裡聽來的，不過每個人或多或少都應該聽過這樣的故事：有人從年輕時就熱愛運動，因此外表看來健壯，但是身體卻已有各種運動傷害。

即使身邊沒有這樣的朋友，也應該時常聽到類似的故事。如果運動帶給身體太強烈的

壓力，身體就會得到我們常說的「運動傷害」。原本是為了健康而從事運動，但是如果過度的話，反而只會換來傷痕累累的身體。

那麼，為什麼對身體有好處的運動會導致運動傷害呢？那是因為身體受到運動帶來過大的壓力所導致。

激烈運動的傷害不單只是運動傷害。有數字統計平均壽命最短的職業，就是運動員。根據保健福祉部幾年前調查的統計結果，神職人員的平均壽命為七十九歲，相反，新聞工作者與運動員的平均壽命是六十三歲。

毫無節制地從事對身體有益的運動，這些運動員的壽命反而比一般人要少十年。因此，運動並非不顧一切地多做就是好的。

運動即良藥

目前美國運動醫學會的口號為「Exercise is Medicine」，雖然依照解釋的不同而有不同說法，不過最廣為接受的說法是「運動即良藥」。那麼先讓我們針對藥品思考一番。

誤用或濫用藥物時會產生什麼後果，想必是人盡皆知的了。運動也是如此。如果運動

量過少，就無法看到預期的效果；如果運動量超出正常範圍，則會出現副作用；如果對運動稍有鬆懈，那麼持續累積的效果便大打折扣。

需要阿斯匹靈卻塗紅藥水（一般指稱殺菌消毒的藥品），當然不會有效果，同樣的道理，沒有幫助的運動不僅達不到效果，更可能讓身體徒留傷口與疤痕。如果平時太依賴藥品，一旦沒有藥品就只能坐以待斃，相同的，如果太依賴運動、太執著於運動，還有可能變成運動中毒。就像受了傷必須在傷口上塗紅藥水，找到適合自己的運動，不勉強過量，才能看見運動的效果。

唉唷，運動這種事怎麼會這麼複雜啊？隨便做做不行嗎？只要覺得不舒服，休息幾天就好了，總之這樣持續下去就會變得健康了吧？這個嘛……

童話中的故事永遠只是故事

幾年前在韓國吹起一股健身的熱潮，每次打開電視，就能看到炫耀那線條分明的巧克力腹肌的男藝人，還有全身充滿線條感與豐滿感的女藝人。然而這種事情只會發生在藝人身上嗎？最近就連一般民眾也開始在媒體上展示自己的身材，談論自己幾個月內瘦了數十

公斤，從圓滾滾的身材變身為魔鬼身材，並且傳授減肥的方法。

就算不是透過電視，在網路上或街上四處閒逛，也會看見「任何人都可以是魔鬼的身材，輕鬆瘦下二十公斤」這類氾濫的廣告用語。這種廣告讓人覺得沒有身材的人像笨蛋一樣。

「這不是真的吧？」如果有人滿臉憂愁地這樣問我，我可以回答的第一句便是「這是真的」。不過為什麼這些人會出現在電視上，成為宣傳與廣告的主角呢？短時間內瘦下數十公斤、即使上年紀也可以練出好身材，這些實例受到矚目的原因，光看形容詞便可略知一二。因為用來形容這些人的詞語，通常是「特殊的、獨特的」等類的形容詞。

如果是任何人都能輕而易舉達到的目標，就不會使用這類形容詞了。如果設定的目標或遵循的方法並不是按部就班的運動，那麼不僅會掉入廣告陷阱而以放棄收場，更有可能留下難以見人的傷害。

如果現在要求走從沒試過的鋼索，雖然可能有少數的人可以通過，不過大多數的人不是因為害怕鋼索而放棄在先，或是走一段就折返，其中還可能有幾位跌了下來，受到嚴重的傷害。



運動就像穿著不追求時髦的衣服

如果你是四十、五十歲的人，卻穿著時下十幾二十歲年輕人流行的飛鼠褲或是貼身的緊身褲，看起來如何？雖然會聽到有些人這樣稱讚：「真是風格獨特的帥哥（美女）喔」，但是撇開身材不談，完全不適合那件衣服風格的你，就會聽到「不知分寸」的批評了。

運動其實也與此相去不遠。正如同衣服順應潮流，有些運動也是忽然就受到大眾的關注。但是**運動必須和選衣服一樣，按照各人年齡、體型與情況選擇，並從事符合自我狀況與狀態的運動**。總之，比起受大眾矚目而流行一時的運動，選擇能夠持之以恆又不勉強身體的運動才是正確的。運動本身雖然是好的，但是爲了做好運動，事前應具備的身體機能與體力也不可少。

運動就像電影「蝙蝠俠」中的壞蛋「雙面人」一樣，平時以正常的模樣示人，然而也可能在某個時刻忽然露出駭人的另一半面容威脅你。爲了不讓身體受到過多壓力，訓練出能夠長久使用、沒有各種傷害的身體，就得避免掉入運動的陷阱與沒有根據的說法。

至少不要被騙，或是落得傷痕累累

人類從什麼時候開始慢跑呢？慢跑的歷史比想像中要短。其實有氧運動（Aerobics）一詞在一九六八年才首度被發明出來，直到一九七〇年代透過美國國內幾位被稱為「跑步傳教士」的人士，才開始逐漸廣為流傳。

有氧運動的歷史比想像中要短，而肌力運動的情況也大同小異。肌力運動並非特定人士從事的運動，而是所有人都必須為了身體健康而做的必要運動，人們開始具備這個觀念還只是不久前的事。

那麼過去這段時間，人們擁有多少運動相關的知識呢？其實大都是從口耳相傳或是根據經驗推敲而來的。雖然目前已證明許多有科學根據且有效的運動方法與運動相關知識，但是這些知識仍舊不斷在改變。在一開始運動的重要性受到關注時，為了鼓動人們從事運動，甚至還曾出現了類似「出征」、「打仗」這樣的口號。偶爾也有人為了自身的利益而意圖欺騙他人。

你能保證沒有被過去錯誤的真相所欺騙嗎？你能保證百分之百不受「出征」的口號煽動嗎？對於已被證實沒有效果的事物，或是就算有更具效果、更適合你的方法，你也依舊

毫無質疑地接受過去的方法嗎？

●爲了燃燒脂肪，有氧運動一定要做到三十分鐘以上，另外也有最適合燃燒脂肪的運動強度。如果相信以上說法，那你就是百分之百相信「出征」口號的人。

●假設你的年齡已無法稱爲年輕，對於自己的健康也沒有信心，卻仍相信世界上沒有不勞而獲的東西，運動時邊使力邊憋氣弄得滿臉脹紅，即使稍感疼痛也咬牙苦撐，那你就是一味地固守舊有方法的人。

●如果你認爲「只要做這個」、「只要幾週」或是「只要吃這個」，就能獲得立竿見影的效果，那你就是過去容易被有心人士欺騙的「肥羊」。

如果你不想成爲容易被有心人士欺騙的「肥羊」，或是一味相信舊有方法的人以及百分之百相信口號的人，那你就得分辨什麼是非真實的、什麼是舊有的、什麼是與求學時期貼在黑板上的「口號」相似的。尤其是自己的身體與健康大不如前而需要運動的人，更需要如此。

若以「腹肌運動、腰部」等關鍵字在網路上搜尋，便會看見許多人發表的問題。老實

說，這些並不是什麼真正的問題，反倒像是近乎悲鳴的聲音。讓腰部更強壯健康的腹肌運動，為什麼反而傷害腰部呢？

- 討厭運動卻得減肥，只好將身體交給快速抖動的震動瘦身機，這些人多少少曾懷疑過這個運動是否真能消滅脂肪。可是實際做過這個運動後，沒有覺得身體腫了起來，或是感到腰部疼痛、這裡癢那裡癢嗎？
- 在健身房練習舉放槓鈴的運動時，時常覺得頭昏眼花。究竟運動的方式是否正確呢？
- 因為喜歡慢跑而專注於慢跑的你，最近不覺得膝蓋痛到無法走路，肩膀或是頸部痠痛嗎？
- 以為運動的強度越大、運動量越多，就越能快速減重，雕塑出完美的身材，所以一天之內反覆數次、一次持續幾小時的運動，不覺得身體狀況逐漸變差，經常出現心悸的狀況嗎？
- 雖然沒有想要練出魔鬼身材的想法，但是周遭的人運動的最終目標都是打造魔鬼身材？或者說你正以不適合自己身體的魔鬼身材運動法做運動嗎？

針對上述幾項問題，如果是想反問「想做運動，就得先克服這些問題嗎？」那麼你的身體在克服這些問題前，就已傷痕累累，請謹記在心。

運動可說是必要且一定得做的事，不過對於運動的錯誤觀念與資訊，反而會導致身體受到傷害，所以與其執著於錯誤的觀念與資訊，不如選擇能夠提升自我健康與活力的運動方法。



Part 001

你了解什麼樣的運動會傷害身體嗎？

正式宣告：現在就是重視運動、管理健康與身材的時代！

004

- 01 什麼時間做運動最好？ 022
- 02 肌力運動與有氧運動，優先做哪一樣？ 026
- 03 空腹下運動，更有效果嗎？ 030
- 04 馬上就進行球類運動很危險？！ 033
- 05 你是什麼體型很重要嗎？ 038
- 06 你的身體組成分析正確嗎？ 044
- 07 只有週末運動有效嗎？ 049
- 08 一定要做伸展操嗎？ 052
- 09 暖身運動何時做？ 057
- 10 想挑戰鐵人三項可以嗎？ 060
- 11 運動後肌肉痠痛，該忍耐嗎？ 065
- 12 水該喝多少？如何喝？ 069



Part 002

有氧運動的真相 你一定得又跑又跳才能減肥嗎？

- 13 三溫暖與營養補充會造成身體疲勞？！ 073
- 14 受傷時千萬別用痠痛噴霧劑？！ 076
- 15 維他命與抗氧化劑有礙運動？ 080
- 16 不到三十分鐘也有效的有氧運動？ 084
- 17 甩掉脂肪一定要做到氣喘吁吁？ 088
- 18 利用科學方法來運動適合每個人嗎？ 093
- 19 每個人都有自己的運動節奏與感覺嗎？ 097
- 20 剛開始運動的人要用什麼方法？ 100
- 21 利用啞鈴與重力沙包，缺點更多？ 104
- 22 倒退走，可能有危險？ 108
- 23 奇怪的姿勢可以提高你的運動效果？ 112



Part 003

肌力運動的真相 —— 你了解鍛鍊肌肉的效果是什麼？

- 24 有氧運動危險而且促進食慾？ 117
- 25 有氧運動是無效的嗎？ 120
- 26 肌力運動絕對必要嗎？ 126
- 27 如果肌肉變粗壯了怎麼辦？ 129
- 28 沒有局部瘦身運動嗎？ 132
- 29 肌力運動會讓胸部變大？ 135
- 30 數週內就可練出好身材嗎？ 138
- 31 多攝取蛋白質可以幫助好身材？ 142
- 32 肌肉多就不會發胖了嗎？ 147
- 33 肩膀與背部的運動最容易受傷？ 149
- 34 造成傷害的健身器材是臥舉床？！ 153
- 35 肌力運動最危害膝蓋與腿部？！ 158



Part 004

想擁有被運動傷害的好身材，還是健康的好身材？

- 36 不管多麼努力不懈也瘦不下來嗎？ 163
- 37 只仰賴運動器材就可以變瘦？ 170
- 38 快速練出好身材，會破壞身體的機能與均衡？ 174
- 39 能夠毫不費力又快速地練出肌肉嗎？ 180
- 40 運動可能讓你變得更老？！ 190
- 41 打造完美身材的循環訓練也會傷害身材？ 193
- 42 肌肉多就是健康嗎？ 197
- 43 腹肌就是展現完美健康的身材嗎？ 199
- 44 多做腹部運動有效嗎？ 203
- 45 深層的肌肉沒有參與運動就是錯誤的？ 209
- 46 維持均衡、正確的姿勢就是健康運動法？ 215
- 47 高溫下運動很危險？ 224

48 緩慢的運動也很有效嗎？ 227

49 像馬賽人一樣走路，絕對有效果嗎？ 229

50 排毒瘦身療法有效嗎？ 234

51 減肥輔助產品，其實沒有幫助？！ 238

52 餓肚子運動也瘦不下來？ 242

53 慢慢來可以減肥？ 248

54 規律生活可以減肥？ 251

55 可以擁有明星一樣的身材？ 256

重要結語：不要對運動減肥充滿幻想，了解自己的身體最重要！

Part 001

你了解什麼樣的運動 會傷害身體嗎？

解答 ———→ 健康運動法 01 ~ 15



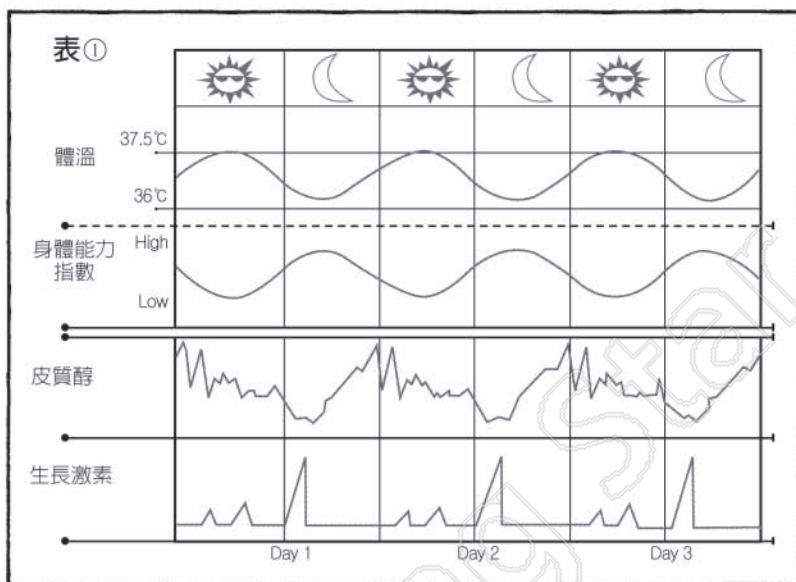
01

什麼時候做運動最好？

每次下定決心要運動時，總會出現這樣的想法，那就是「既然決定要運動，那就得做最有效的……」。不過什麼時候做運動最好呢？」這樣的困擾。有人說早上運動好，也有人說晚上運動好。其實這類資訊算是非常多的，同時也是許多人抱持疑問的部分。

之所以相信在一天中的某個時間運動可以發揮最大的效果，乃是認為一般人一天有二十四小時固定的生理規律，按照這個生理規律從事運動或身體活動會更具效果。這種生理規律稱為人類的「日週期節律（Circadian Rhythm）」，也稱為「生理時鐘」，與我們身體的溫度、血壓、代謝等各種生理機能有著密切的關係。

早上運動好：晚上運動好：或者有氧運動在什麼時候做比較好，這類的說法其實是因為體溫、血壓、代謝等各種生理機能具有一定的週期與變化。體溫的高低、各種荷爾蒙分泌的多寡，影響了人體運動的執行力或是運動引發的身體反應。因此也出現「配合身體的變化做運動最具效果」的說法。「運動效果最好的時間是什麼時候？」如果想要深入找出



這個問題的答案，看看以上表①的圖表。

——（腎上腺）皮質醇（Cortisol）與腎上腺素（Adrenaline）在早上分泌較多。這種荷爾蒙也經常被稱為「壓力荷爾蒙」，具有各種功能，包含參與體脂肪（脂質組織）的分解。被分解的脂質組織轉變為中性脂肪（Triglycerides，三酸甘油脂）的型態，能提供運動所需的能量。由於一般在早上7點至9點之間分泌較多，如果這時進行有氧運動，效果會比其他時間做運動更好。

——人體的溫度通常在下午4點至5點間達到最高，而在起床之前的體溫最低。在體溫高時運動，會釋放更多的力量，使肌肉更加柔軟，所以受到運動傷害的危險較低。



因此在運動前做暖身運動提高體溫的話，能夠幫助運動持續處在體溫高的時段內。

——生長激素（Growth Hormone）在夜間11點至凌晨2點分泌最多，如果在晚間運動的話，能促進生長激素與褪黑激素（Melatonin）的分泌，對於青少年的成長、成人的免疫力與預防老化、睡眠品質有提升效果。

但是每一個運動時間各有不同的優點，至於什麼時候做運動比較合適，確實很難回答。不過卻有一點能全盤否定上述提到不同時段運動的優點，那就是在沒有顧慮到自己身體的情況下，從事時間不規律的運動。如此一來，結果便是經常疏於運動或者乾脆放棄。

各個時段帶來運動效果的差異，是唯有經過規律且持續的運動才能獲得的回饋，要是不能持之以恆，就只能稱之為看的到摸不到的效果。什麼時候做運動？這得視自己的運動目標與自我生活習慣而定。

我們的體內原本就有個生理時鐘，持續在能夠配合的時間內運動，會更有效果。所以與其在難以配合的時間運動，又不斷更改時間，不如配合自己的生活習慣與模式，規劃方便的時間來運動，這才稱得上是最合理又最有效果的運動方法。因為不這麼做的話，運動就很難持之以恆。另外，不同時段的運動效果，實際上的差異可能非常微小，但也可能因

為彼此的優點而互相抵消。

即使體溫較低，也可以透過早上的暖身運動提高體溫，而運動開始後，荷爾蒙的分泌通常會增加，因此這些都不太需要特別列入考量。如果是專門從事運動的人，當然要謹慎考量一天當中的變化來規劃運動，如此方能更具效果，但是對於為了健康而運動的人來說，比起上述的方法，選擇自己適合的時間來運動才是更為明智的選擇。與其在意每個時段的特性所產生的效果，不如將重點放在需要特別注意的事項才是第一要務。

舉例來說，有心血管疾病的患者在早上運動時，一定要先做好暖身運動。

早上體溫與氣溫偏低，做好暖身運動不僅是為了預防運動造成的傷害，也是避免忽然做運動對身體造成的傷害。另外在深夜做運動可能造成睡眠中出現低血糖的情況，糖尿病患者必須特別注意。

- 早上運動可以燃燒更多脂肪。
- 下午運動的效率更高，更適合身體的活動。
- 晚間運動有利於青少年的成長、成人的免疫力與預防老化。
- 不過若是很難規律地在固定的時段做運動，那麼上述的優點全不適用。

