1Co 6:19-20

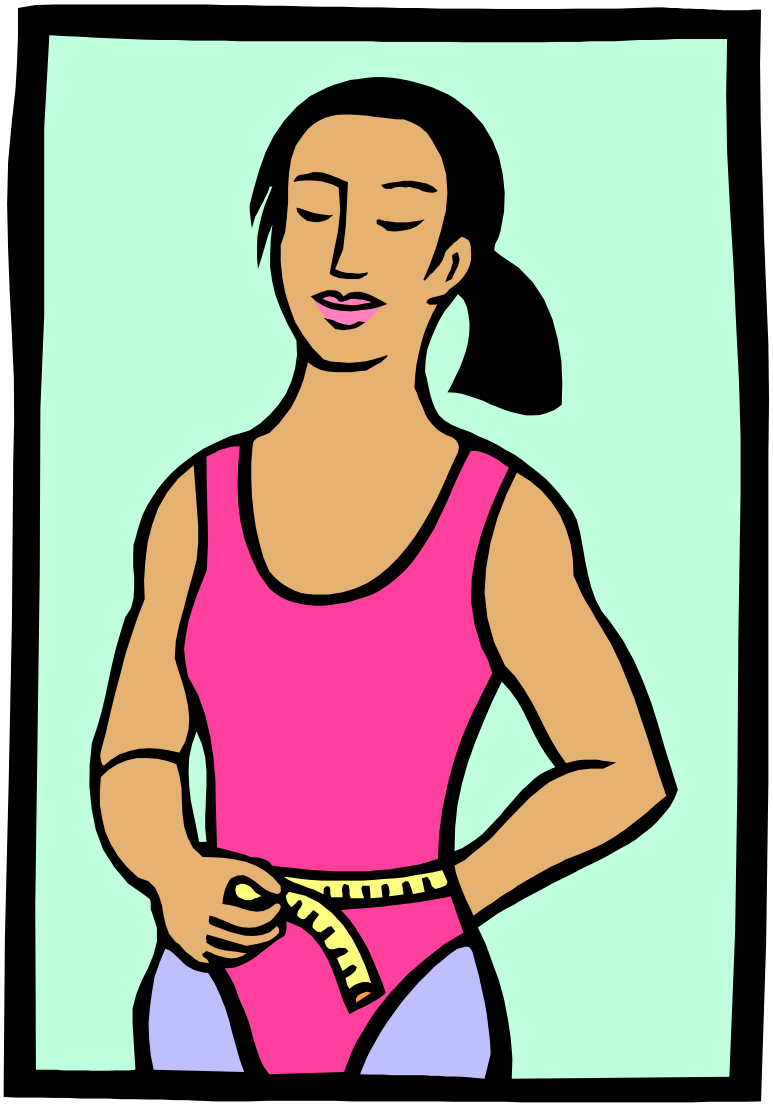
J Fitness

以馬內利體適能協會

J FITNESS ASSOCIATION

J Letter 以馬通訊 2009 年 1-3 月

健身 Kick Boxing 可以塑身、消脂嗎?



通訊地址: 香港皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 9 樓
Correspondence Address: 9/F Hong Kong Jewellery Building, 178-180 Queen’ s Road Central, Hong Kong
Tel: (852) 3613 5303Fax: (852) 8147 1491 Email: info@jfitness.org.hk website: www.jfitness.org.hk

夏天將至，很多人都關注塑身、減磅，希望在夏日展露完美身段。其實 KickBoxing 運動真的可有這種能耐嗎？練過 KickBoxing 的人都能達到這目標嗎？答案爲：「這種運動絕對有這個能耐，但是否每個人都能達到這些目標，則因人而異。」

從運動中的能量消耗來看，拳擊（比賽）具有優異的表現（見下表）。在眾多的運動項目中，拳擊（比賽）**位於高能量消耗的頂端**。至於是否每個練習的人都會變得身材苗條，那則牽涉到許多主客觀相互作用的因素。例如：個人對於胖或瘦的認知有別、先天基因上的因素等。雖然這些資料是從比賽中得知，一般的主觀感覺會認爲：「平日的練習應該無法達到這樣的運動強度，所以實際的健身效果可能會很有限。」

拳擊運動的能量消耗運動形式

運動形式	每磅體重每小時所消耗的卡路里(cal / hr / lb)
拳擊（比賽）	6.04
跑步，8 分鐘／1 英哩（= 1,609.3 公尺）	5.68
越野滑雪（cross country skiing）	2.7 — 5.5
游泳（捷泳）	3.48
騎單車(時速 16 公里）	3.18
有氧舞蹈	3.02
高爾夫（走路）	2.32
高爾夫（坐電動車）	0.9 -1.4
安靜坐著	0.4

Lamb,D. (1984)Physiology of Exercise New York Macmillan

但事實上，KickBoxing 選手平時練習的內容就是要充分的應付比賽需求，因此每個練習項目都經過是精心的設計，其目的就是要符合這個目標。況且，健身 KickBoxing 練習的時間較正式比賽時間長得多。整體來說，能量消耗會比拳擊比賽的消耗還要來得高。

通訊地址: 香港皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 9 樓
Correspondence Address: 9/F Hong Kong Jewellery Building, 178-180 Queen’ s Road Central, Hong Kong
Tel: (852) 3613 5303Fax: (852) 8147 1491 Email: info@jfitness.org.hk website: www.jfitness.org.hk

最後，必須注意的是：不管是從飲食攝取的總卡路里數，或是單位時間內運動的能量消耗，對整體的健身計劃來說，都只是其中的一部分而已，並不需要太斤斤計較。因此有專家不認同：「吃進多少卡路里，就要相對用運動去消耗多少卡路里，如此才能維持能量正平衡… 才不會變胖。」這種說法。斤斤計較的每餐吃了多少個卡路里數，不但沒意義，而且也十分的無聊。

Kick Boxing 查詢，歡迎致電 3613 5303 與 J Fitness 職員聯絡。

通訊地址: 香港皇后大道中 178-180 號香港珠寶大廈 9 樓
Correspondence Address: 9/F Hong Kong Jewellery Building, 178-180 Queen’ s Road Central, Hong Kong
Tel: (852) 3613 5303Fax: (852) 8147 1491 Email: info@jfitness.org.hk website: www.jfitness.org.hk