



练习的种类、练习的量，也要包括相关的注意事项，通俗地说就是练什么、练多少和怎么练。一个贴切的运动处方，有助于锻炼者了解自身健康状况、运动时的负荷、可以选择的锻炼项目以及锻炼的时间等。现在，如果我们去正规专业的健身房，健身教练可为每个人量身设计健身计划；社会指导员为大众制订的强身健体计划都是运动处方，只不过是针对健康人以健身为目的的；专业的康复医师给如高血压、糖尿病患者制订出来的康复训练计划，也是运动处方。



#### 温馨提示

真正好的运动处方应该是在某一个时间段里针对某一个人制订的，具有绝对的独特性。因为即使是得了同样的病受了同样的伤，每个人的身体情况也不会完全一样，对于功能的要求也不尽相同，练习项目、目的、要求、数量需区别对待，这样才能真正达到预期的效果。

## 84

### 为什么要多做有氧运动？

多做有氧运动的目的在于：

(1) 有氧运动能增进身体健康。人们常说，“生命在于运动”，有氧运动可使人体吸入比平常多几倍的氧气，促进组织新陈代谢，使机体营养物质充足，令肌肉力量和耐力、身体免疫力都得到增强。同时，大肌肉群持续地做有韵律、有节奏的运动，既锻炼了肌肉，又带动人体的循环系统加强运作，明显改善心脏的营养和脂质代谢，从而增强了心肺功能。因此，有氧运动增强了体质，有益于身体健康。