**搖呼拉圈，其實不能減肥**

文章出處： 康健雜誌9期 1999.06.01.

呼拉圈可說是名人證言最多的運動了。呼拉圈如果有知，也會深感榮幸，像這樣一個便宜、不起眼的遊戲器材，近來卻深受名人青睞。

連方瑀女士在電視上，表演邊看書邊搖呼拉圈，似乎在對世人宣告，她的好身材全靠每天不間斷地搖呼拉圈而來。

旅日巨星歐陽菲菲聲稱自己每天搖呼拉圈1000下，數十年如一日的23吋細腰，全拜呼拉圈之賜，她還創造一句名言「8分鐘護一生」。

呼拉圈的價格在400元以下，又不需要特別的場地，邊搖也可以邊看書、看電視，所以受到許多人的喜愛。但是師範大學體育系教授卓俊辰卻說，「呼拉圈不是值得鼓勵的運動！」

**為什麼？**

因為透過搖呼拉圈，腰部的肌群持續收縮，的確會讓腰部的肌肉比較結實，讓腰部的線條更好看；但是另一方面，搖呼拉圈既不能當作減肥的運動，也不能減去腰部的肥肉，而且安全堪虞。

**不能當作減肥的運動**

快三十歲的吳小姐每次一吃太多，就會心生罪惡，回家馬上搖呼拉圈；也有明星證言每天搖呼拉圈，因此瘦了下來。

「結果是對的，理由是錯的，」卓俊辰認為。如果因此體重減輕，是因為身體有活動，導致熱量消耗，總比坐著看電視好，不過搖呼拉圈並沒有減掉身體內的脂肪，並不能算是減「肥」。

因為人體在燃燒燃料時，一定先找容易燃燒的先使用，例如醣類，最後才找上脂肪。所以要燃燒脂肪，需要持續、緩和的有氧運動超過20分鐘後，才有作用。呼拉圈並非有氧運動，因此不能達到這樣的效果。所以如果將相同的時間投資在使用大肌肉的有氧運動上，如慢跑、快走、游泳、騎腳踏車，效果會更加顯著。

**不會特別減掉腰部的脂肪**

陳媽媽搖呼拉圈已經一年多了，一開始是因為覺得肚子漸漸變大，所以規定自己早晚各搖兩百下。事實上，脂肪是全身性的，不會局部改變，因此沒有所謂的局部塑身的運動，所以無法靠搖呼拉圈，特別搖掉腰部的贅肉。

美國印第安那大學健康體育休閒學院巴德•蓋秋教授所著的《健康手冊》中，就糾正局部瘦身的謬誤。因為脂肪的分解，是透過荷爾蒙的訊息，傳遞到全身的細胞，所以運動特定部位時，肌肉其實並不會利用它附近的脂肪。

以網球選手所作的實驗為例。長時間運動單手的網球選手，手臂的脂肪並沒有減少，只是肌肉強壯了。所以，想透過搖呼拉圈減掉腰部的肥肉是緣木求魚。

**容易受傷**

而且搖呼拉圈扭轉的中心點在腰椎，腰椎卻是身體最容易受傷的部位。台安醫院復健科主任鍾佩珍表示，如果沒有熱身，搖呼拉圈對腰部肌肉而言，仍是突發性拉扯，「就像絲襪一樣，新的絲襪還沒穿過，比較容易扯斷。」鍾佩珍醫師比喻。轉的時間一久，可能會肌肉拉傷。脊椎是靠肌肉支撐，如果肌肉發炎而影響到支撐的任務，脊椎會往下壓，嚴重時甚至會造成椎間盤突出。

如果還是想利用呼拉圈讓腰部肌肉結實一點，鍾佩珍醫師提出以下建議，讓傷害減到最低。

1.一定要先熱身

為避免運動傷害，搖呼拉圈前應該先做15分鐘的熱身運動。所謂熱身運動，不是讓身體流汗就叫熱身運動，而是全身的伸展拉筋。小時候早上學校做的體操即可，至少要做個5∼7分鐘。

2.反方向再來一次

既然要讓腰部結實，當然不希望一邊壯、一邊弱，同時也要避免過分使用同一塊肌肉，所以建議搖5分鐘之後，換反方向再搖5分鐘。

3.再選一個主要運動

選擇一個有氧運動當作主要運動，如慢跑、快走、游泳、騎腳踏車，每週3次，每次30分鐘以上，運動時要有點喘又不會太喘，就是到可以說話但不能唱歌的程度，才能減輕體重，增進健康。

「呼拉圈當作休閒玩一玩可以，但不能當作嚴謹的運動，」卓俊辰強調。況且美並不是雕塑完美的身材，而是充滿活力。透過有氧運動，刺激心肺、肌肉，也減少脂肪，體型健美、整個人活了起來，才是真正的美。