

不同模式規律運動介入對肥胖者血壓調控及健康體適能的影響

曾明郎, 甘能斌, 洪彰岑, 葉清華, 蔡國權

體育室

人文社會學院

jml@chu.edu.tw

摘要

本研究目的為比較有氧訓練、阻力訓練及綜合訓練介入前、後血壓的改善情形。研究對象為中華大學40名男性肥胖（身體質量指數 ≥ 27 kg/m²）大專生，平均年齡 18.7 ± 0.3 歲，平均身體質量指數 30.8 ± 0.5 kg/m²。依隨機分派的方式，區分為有氧訓練組（n = 10）、阻力訓練組（n = 10）、綜合訓練組（n = 10）與對照組（n = 10），有氧訓練每週接受5天有氧訓練，每次60分鐘，運動強度介於50%-70%最大心跳率（maximal heart rate, HRmax）。阻力訓練組每週實施5天阻力訓練，1-4週其負荷強度為50%-60% 1 RM (repetition maximum)；5-8週其負荷強度為60%-70% 1 RM；9-12週其負荷強度為70%-80% 1RM的負荷強度，每組反覆次數8-15次，每次訓練2-3組，每次實施10個動作項目。綜合訓練組每週實施5天綜合訓練。對照組則維持正常的日常生活作息。12週運動訓練介入前、後進行體位評估、血壓量測以及健康體適能檢測。研究結果如下：有氧訓練組、阻力訓練組與綜合訓練組對收縮壓、舒張壓、登階測驗、坐姿體前彎、一分鐘仰臥起坐及身體質量指數前、後測數值皆有改善且達統計顯著性（ $p < 0.05$ ）。有氧訓練組、阻力訓練組與綜合訓練組對收縮壓與舒張壓的調控成效在三組間則無顯著差異。

關鍵字：有氧訓練、阻力訓練、綜合訓練、健康體適能、血壓