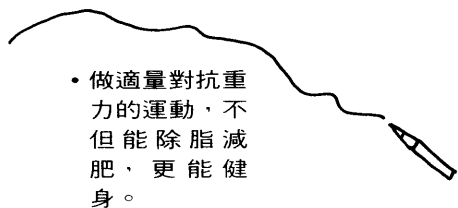


心引力，人類才有今天的模樣，而做適量對抗地心引力的運動，對健康十分有利。

爬山時人體對抗地心引力所做的功，瞬間是由骨骼和肌肉承受，但最後都由心肺承受，心肺所做的功尤大，因此，爬山主要是鍛鍊心肺功能的運動，心和肺受惠最多；爬山只要持續一、二小時，就有機會燃燒大量脂肪，故爬山也是有氧運動。爬山時骨骼所受的撞擊力不大，骨骼撞擊力較大的運動是慢跑，慢跑除了強心強肺和強肌肉外，其特殊療效是壯骨，慢跑也是美國運動科學家認為是最有效的減肥有氧運動。騎單車和游泳都未對骨骼產生撞擊力，因此對骨質的維護和骨質疏鬆症的預防沒有幫助，但只要每次運動都能持久，也是有利於減肥的有氧運動。打手球在美國頗為流行，不但速度快，骨骼的撞擊力也大，



• 做適量對抗重力的運動，不但能除脂減肥，更能健身。