

●陳其樂赴約巨參賽時留影。



## 永恆健美的太陽神 ——陳其樂

■陳其樂小檔案 撰文：唐榮麗

生日：1958年3月15日

出生地：金門縣金沙鎮

學歷：東南工專

經歷：健美教練、電力工程

現職：健而美健身房教練

專長：健美、健力、柔道、角力、國術



# BODYBUILDING



●壯男超級比一比！前排（右）是陳其樂。

## 一、前言

一塊塊突出的肌肉和健美線條，令不少男士稱羨，健美選者在音樂陪襯下，展現身體的力與美，雖令人驚豔，但鮮少有人知道是流下多少汗水累積的成果。

臺北縣健美好手陳其樂，多年來接受無數挑戰，但他總是站在冠軍臺上屹立不搖，他靠的不是運氣，而是在天賦異稟的條件下，加了恆心和持續的努力，他的成功經驗不但是其他選手的優良教材，也值得各領域人士參考。

## 二、求學過程及運動經歷

### 天生大力士，勤練上層樓

在金門出生成長的陳其樂是樸實的農家子弟，打從扛得動扁擔，就在田園挑水澆菜、施肥、拔草樣樣來，或許是從小紮實的鍛鍊，不知不覺「賺」到了強健的體魄，讀書時，很喜歡和同學比力氣，不管是腕力、臂力、抬重物或摔角，在校園中總是最厲害的一個。

後來年紀漸長，到國中畢業時，幾乎是全金門的無敵手，不管是街坊鄰居、體育老師或慕名來挑戰的愛好者，都是他的手下敗將，陳其樂一個人對兩、三個人都沒問題，他個人認為「力氣」可能是上天賦予他的禮物，因此決定好好發揮。

獲選為校隊代表，練鉛球、鐵餅自然不是難事，但陳其樂下場才發現力量雖然大，但柔軟度不夠，以致於雖能把鐵餅擲到近五十公尺以外，可是因超出計分範圍，常常不能計成績，其他人則儘管擲出三十八公尺，卻能計分，因而他開始體驗到運動技巧的重要性，在老師適時指導、隊友互相切磋下，果然漸漸得到好成績，也再度奠定優秀運動員深厚的根基。

時間匆匆，國中畢業後，陳其樂就從金門跨海來臺灣升學，讀完書進入就業階段，他在臺灣通用電子公司遇到了一位游泳教練，看到這位教練壯碩的身材，愛好運動的陳其樂很自然地與對方聊起來，兩人並決定比比力氣，沒想到過去在金門無敵手、竟然輸給眼前這位教練，閒談間得知他練過健美、健力後，

決定奮發向上的陳其樂，立刻到健身院報名，期望好好鍛鍊自己，因而與許火塗教練結下不解之緣。

## 三、運動成就

### 比賽常勝軍，學習更謙虛

起初，陳其樂同時練舉重、健美和健力，不但三項通通練，有機會三項也通通參賽，直到後來感覺訓練場地不適合練舉重、器材也不甚理想，所以縮為專攻健美和健力，他曾以217.5公斤的成績在健力舉重項目，打破國內維持近二十年的紀錄，但後來又感覺缺乏保護裝備，以致容易受傷，最後決定專攻健美，把肌肉練得有彈性有活力、塑造健康的線條美，展現男子氣概。

天生擁有大力氣的陳其樂，也曾報名練柔道，當時與有段數的隊友比劃，對方卻根本贏不了他，可惜因工作太忙，練柔道一事又緩了下來。1988年，他第一次參加臺灣區運動會，而且一次報兩項，當年健美獲得銀牌；健力項目躋舉是第一，但硬舉和臥舉時因太緊張、再加上前一天沒睡好，一時失常表現不如預期理想。

不過1989年一直到2003年全國運動會，陳其樂一直是健美項目的常勝軍，連得十一次（1999年改成一屆全運會後，兩年辦一次，頭兩次大會未設健美項目，直到2002年亞運會時，才又恢復設健美項目），成為國內罕見的連霸王子，陳其樂在健美第二級、第三級可說找不到對手，本來他一直在第三級奪金牌，後來因停頓兩年沒參賽，他為了使肌肉線條更美，選擇降到第二級來挑戰，果然還是冠軍得主。

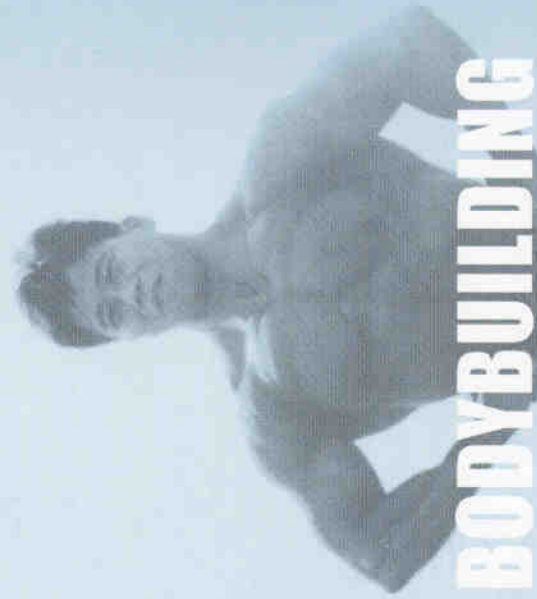
這些年間，他也參加了世界健美錦標賽、亞洲男

●陳其樂實力堅強，獲獎無數。

子健美錦標賽、亞運會等國際各項大賽，足跡遍佈約旦、泰國、法國、大陸等，到國外比賽最大的收穫就是觀摩別人用的運動器材，有哪些先進款式，看看外國選手的營養品是怎麼補給的，再研究他們的訓練方式有無特殊「撇步」，陳其樂會一一記下來，再深入探索，去蕪存菁後、嘗試最適合自己的訓練模式，因而深深體會出「要進步快，就要參加比賽」的道理。

陳其樂喜歡的運動項目雖然多，也有優異表現，可是體育會下的各單項委員會，為避免一人報兩項（或以上）跨領域比賽，可能出現臨時無法出賽的風險，而影響團體戰、減少獎牌數，甚至可能影響總成績，所以1989年後就限制參賽項目，使得他只能專注於健美一項，但這也讓他有更多時間、集中心力，在健美領域裡精益求精，建立屢戰屢勝的獨門訓練技巧。





### 訓練靠毅力，精神要集中

陳其樂認為，有些年輕人訓練沒多久就換地方、換教練，如果沒有持久的耐心，參加比賽是不容易得到好成績的，因為除了本身條件外，還是要靠技巧和經驗，尤其傳統槓鈴需要靠經驗操作，換句話說，沒經驗者即使耗盡體力、增長訓練時間，因無法專注訓練某個部位，以致全身肌肉隨著擺動，又累又容易受傷。

他強調，「集中訓練」才不會浪費時間和體力，平常他下了班會先休息一下，或者小睡一會兒，等養足精神再練習，拚一拚就會有良好效果。否則，精神力竭還練習，因提不起勁兒，根本不會有效，且徒然浪費時間，在規律的生活及適當的訓練課程下，過去每天要四小時的訓練量，目前只要一個半到兩個小時，就能練出同樣的效果。

### 四、運動對人生的影響

#### 健康觀念強，行動力支持

運動對陳其樂而言，不但早已融入生活，甚至是生命的重心，為了健康、有活力、拚出好成績，他為自己設計出一套完善的養生計畫，吃的方面，他不吃油炸食品，煎的、炒的也很少去碰，最常用水煮法調理，為使肌肉堅實地生長，他偏好補充蛋白質，再配合胺基酸的補充，來提高吸收量。

他不吃豬肉，牛排則看狀況，只要油脂成份高就不選擇，陳其樂偏好食用富含不飽和脂肪酸的魚類，因為消化快、吸收好很重要，為求營養均衡，蔬菜、水果是少不了的，主食則以糙米、胚芽米、全麥類為主，他常到批發果菜市場買蔬果、魚類，為確保魚的

新鮮度，有時乾脆買一整條回來自己切成生魚片。

他說，不喜歡到小市場買的原因是，魚類經過多次經手，難免易受污染或感染，所以選擇經手次數較少的批發市場，至於部分民眾青睞的「吃到飽」餐廳，因為食物種類多，一不小心就會吃下太多油脂，是運動員相當忌諱的。

強身靠新鮮食物和運動的陳其樂，從來不碰市面上號稱可消除疲勞、增進體力的藥酒、飲料、補藥等，因為他擔心長久使用，可能產生副作用，所以根本不相信那一套，倒是很推崇臺北市長馬英九天天運動的好習慣，也認為前總統李登輝常打球運動，是很好的健康之道，也能活出活力。

運動讓陳其樂得到健康、榮譽，也建立了完善的生活習慣。此外，正確的運動方法，讓他達成事半功倍的效果，他的訓練方式都採集中點，例如每周三、五主練腿肌、腹肌；周二、四、六則練胸肌、背肌；星期天則可選擇練其他部位，或者跳出健美範疇，做做其他運動，既不枯燥、又能專注精神於某一件事上。

假設某天只練腿肌，同一塊肌肉可以用不同方式循環練習，由器材輔助練習每個角度，因為每個段落間只有短短幾秒鐘，很容易刺激肌肉膨脹、活絡、富彈性，這樣練也比較不會浪費力氣、效果又好。

### 五、自我期許及建議

#### 專注效果佳，榮譽心不減

健美受年齡的限制不大，青少年甚至更少年齡的人都可練習，陳其樂認為即使50歲，仍有信心站上臺比賽，因為這項運動只要有力氣、再搭配規律的生活

即可，不必像短跑要拚速度、也不像馬拉松要拚耐力，所以建議年輕人不妨多參與練習，只要學習到技巧、內化為自己的方式，就能闖出一片天，更重要的是贏得健康。

他提醒練健美者，睡眠、休息、訓練一樣重要，而訓練尤要注意「恆心、毅力、按部就班」的重要性。陳其樂強調，只要意念堅定、精神集中，訓練時間不必太長，一塊肌肉（部位）練好再練下一部位，實力自然會累積起來，這正是「按步就班」的務實精神。

有人求好心切，練著胸肌想腹肌、練著二頭肌、三頭肌，卻連腰部也一起擺動起來，這種練法會浪費力氣，而且也不能專精，因此只要鎖定重點勤練即可。另外，訓練不能一邊聊天一邊練，精神不集中自然練不好；飲食方面，以少量多餐為宜，絕不能吃太飽。

已經練二十六年健美的陳其樂，儘管年

歲增長，他卻從沒想過要放棄訓練，而且堅定地告訴自己：我就是拿冠軍、得金牌，要得金牌就要不斷研究，為激勵自己天天練，他甚至搬到健身院住下來，一方面可當義務教練，指導新手，另一方面是讓自己找不到不練的藉口，顯示他的雄心壯志絕不減當年。

不過，擁有豐富參賽經驗、頂著多年連霸頭銜的陳其樂，不是大小比賽都參加，他為了鼓勵新秀、讓新手有信心，較小型的比賽不會參加，只鎖定全運會、中正杯等大型比賽，畢竟現在的小孩不願吃苦，願支持孩

子練健美的家長也有限，為使這項健康運動傳承下去，必要時也會把舞臺、榮譽讓給後輩，讓他們有興趣繼續下去。

### 六、結語

天生就是「大力王」的陳其樂，體會「人上有人、天外有天」的道理後，在優異的先天條件下，仍不斷接受訓練、自我雕琢，這也是十幾年來始終能站上冠軍頒獎臺的原因。

有人形容：臺上十分鐘、臺下十年功，一點都沒錯，陳其樂二十年來從不間斷地自我鞭策，深入探索輔助器材的功能、調配適當的食品營養、安排適當的訓練方式，都是為了呈現最好的一面。

雖然已經成名，他還不忘提攜後進，並提醒他們集中意念、專心練習，並留下必要的舞臺和空間，讓新人發揮、挑戰自我，展現了全方位的運動精神，值得肯定。



●陳其樂（左一）赴約旦參賽時，與外國選手騎馬休閒時英姿。