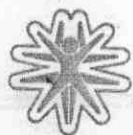


# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類運動舞蹈來源 民生報日期 760630 版面三版



## 室外 室內 一樣健康

### 梁玉秋投身健身業 帶動流行

在國內蓬勃興起的健身業，為體育科系畢業生提供了一個可以學以致用又潛力無窮的就業機會。曾是國內四百公尺低欄好手

只是教導會員使用重量訓練器材，體育系和運動員的背景，使梁玉秋做來駕

點，像最近才開始在美國流行的「水上有氧運動」，

就引起她很大的興趣，她還特地壓抑天生對水的恐懼感，開始學游泳，想進一步了解其中奧妙。仍然不能忘情田徑，但是往前看，梁玉秋不後悔選擇了這個時髦而健康的行業，她相信只要堅持努力，她可以開闢出一番新天地。

本報記者 呂美娟



②



- ① 有氧舞蹈使梁玉秋更窈窕。
  - ② 梁玉秋原是四百跨欄好手。
  - ③ 梁玉秋帶領跳有氧，勝任愉快。
- (本報記者 林明源攝)

的梁玉秋，投身這個時髦的行業，也樂在其中。

擁有健美的身材，是現代都市人共同的夢想，如今以健身、減肥作號召的健身中心在大街小巷林立，其中較具規模的，都知道借重體育科系畢業生的專業知識和技能，為他們的顧客提供更好的服務。

梁玉秋去年自輔大體育系畢業時，原有出國進修的計畫，但母親到台北來參加她的畢業典禮竟遇車禍受傷，姊妹又經商失敗，她的計畫只好暫時擱下。

就在這個時候，台北一家百貨公司籌設健身中心，梁玉秋順利成為該中心的健身教練。

一開始梁玉秋的工作，

輕就熟；漸漸地她也開始帶會員跳有氧舞蹈，優異的協調性和韻律感，也讓梁玉秋很快就勝任愉快。身高一六六公分，體重五十二公斤的梁玉秋說，雖然不再跑田徑場，在健身中心一年不到，反而瘦了些。她修長勻稱的體型，往往成為說服學生動練的最佳例證。

向來直言無諱的梁玉秋說，體育科系學生投入健身業的人很不少，但流動量很大，能做長久的還不多。她也不能滿足於「做一天和尚、撞一天鐘」的日子，總想多看、多學一

