

## 《職棒趣味話題》

職棒選手

減肥賽率先登場

請你多保重！

孫昭立最驚人  
驟減25公斤

味全隊洋將史東提出忠告：  
光是一味減肥，可能使體力  
表現大為走樣，“易胖為壯  
”才是正確之道。

記者 陳筱玉／報導

●職業棒球賽逼近，各隊選手競相減肥以增加速度，味全隊孫昭立最驚人，一口氣縮減25公斤，隊友史東勸大家莫「輕」心，此刻應勤練肌肉易胖為壯，弄得太瘦並不足以成大事。

孫昭立年前體重最高紀錄達102公斤，猛喝白開水、吞水果，昨天一秤，只剩77公斤，隊友紛紛鼓掌給他愛的鼓勵，唯獨洋將史東大皺眉頭搖頭嘆息。

史東說，他在美國職業隊6年，每年球季過半體力消耗殆盡，球場演出大為走樣，體重減輕至少5公斤。

前年他開始改變作息，春季練習時每天早晚晨跑5000公尺，游泳2000公尺，半年間體重從原來的72公斤驟增至85公斤，但全是「瘦肉」，體能從此常保巔峰，他認為，這種保養應是職業選手自我要求的第一步，台灣選手尚缺乏「保重」觀念，如何應付長達8個月的賽期，將成為未來球隊的主要問題之一。

