

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 大成報 日期 89.10.31 版面 九版

戰鬥有氧源自澳洲 紅遍全球

自我防禦訓練結合有氧運動 團體學習效果佳

記者 徐大基／報導

Bodycombat是由自我防禦訓練發展出的一種運動，這種運動先將動作組合編排好，繼而將柔軟度及肌力訓練融入音樂。

Bodycombat源自於澳洲，是由Les Mills國際公司推廣發展出來的，而支源Les Mills國際公司的，是一支由專業人士所組成的全球性團隊，組成人員包括拳擊老師、物理治療師及運動指導員，他們都是領有專業證照者，以其各自對於該領域的瞭解與認知，來進行Bodycombat的設計和教授。

Bodycombat在全球的健身俱樂部成爲紅牌的項目，而國內最近也有業者引進，計畫性栽培本土的專業教練，將Bodycombat有氧運動介紹國人。

不同於市面上販售的Tai-Bo，學員自影帶中自行學習，Bodycombat是需要到俱樂部的有氧教室上課，經由教練領導，利用團體學習的效果，增加學員的學習意願，BODYCOMBAT仰賴專業教練的程度相當高。

亞力山大健康休閒俱樂部表示，爲了培養本土教練，Les Mills公司定期指派專員到台灣，開班訓練Bodycombat的專業指導員，一段時間授課之後，進行相關檢定測驗，通過考驗者頒發執照，即可分發至設有Bodycombat的健身有氣俱樂部，開課教授。

