

都會人兼顧健身與身塑

健身房重量訓練 不紅不讓

不紅不讓

記者 徐大基 / 報導

重量訓練也是健身房內一個重要的環節，面對各式不同的健身機器，可以自由選擇想要雕塑的身體部位運動，對於長期伏案工作上班族而言，更可以消除雙臂疲勞、腰痠背痛的問題，對於小腹微凸、肌肉下垂的中年人而言，更有恢復昔日身材的效

果，難怪重量訓練課程在健身俱樂部中能久歷不衰。

開始、結束

操之在我

一位愛享受重量訓練的健身俱樂部會員李先生說：「隔著潔淨亮眼的透明玻璃牆，面對外頭熙熙攘攘的世界，我卻沉浸在音樂環抱的環境下，輕鬆地舉舉啞鈴、拉拉槓片，全身流著快樂的汗水，累了就坐下來喝杯水，拿份報紙或雜誌休息一下，我跳脫繁雜的世界，進入運動休閒的空間，也不需要像在有氧教室中，跟著教練的口令，隨著其他學員的步伐，愛做怎樣的運動，想雕塑那裡的肌肉，開始與結束都操之在我，隨心所欲，所

以來到健身中心，醉心於重量訓練區。」

強化心肺功能 減緩老化

年輕的李先生「享受」重量訓練，中年的王先生，則以重量訓練調養身體，王先生表示，由於年輕時是個十足的工作狂，日久得了高血壓、糖尿病等慢性疾病，經常有頭昏、頭痛等情況發生，幾年前聽說重量訓練可以加強心肺功能，對於高血壓及糖尿病、心臟病等慢性病有抑制的效果，兩個月後，不但頭痛等



不舒服的症狀均已改善，體型、體格及體力方面，也都比年輕時佳。

亞歷山大健康休閒俱樂部表示，從事重量訓練健身的會員，大體分為三類，一半是為健身，增強本身的心肺功能，三十%是為了減肥，維持身材，還有二十%是年輕小伙子，他們的目的則是為練肌肉。

電腦健康管理 因材施教

部多有引進電腦健康管理系統，來運動的會員先填寫自己年齡、身高、體重、血壓及身體、運動狀況及服藥情形等資料，再經過專業教練及儀器，鑑定出個人的肌力、耐力等體適能狀況，將資料統合整理後，經由精密電腦系統及專業教練評估後，依據每個人不同的狀況及目的，設計出一套適合的健身計畫表。

照表操課 防止運動傷害

每回去運動時，只要照表操課，該跑多少步、該拉幾下船槳、幾下仰臥起坐等，全部列入控制，即可以防止過度運動傷害，達到所要的目的。