

體適能大師經驗談

愈動愈快樂 不騙妳！

記者單小懿／報導

●此次為推廣全新體適能運動——Reebok 核心訓練，體適能界赫赫有名的大師 Gin-Miller 來台教學，透過親和、開朗的風格，與大家分享體適能的美妙之處。

老子說：「福禍相倚」，Gin Miller 的人生際遇無非是最佳詮釋。

廿年前一場流產，讓 Gin Miller 感到前所未有的沮喪，為了讓自己走出來，她開始運動。一開始只是走路，後來當體適能教練的朋友勸她試試體適能，結果一試就栽進去廿多年，並晉身為業界景仰的大師。

Gin 說，大部份的人一聽到「體適能」，馬上聯想到「累」、「困難」。實際上「體適能」的意義只是讓人玩得快樂的活動，跑步、游泳、遛狗，只要做了讓人心曠神怡、且持續去做，就算得上體適能。

不過根據研究，越讓人感到乏味、重複性高的運動，消耗的熱量越多；所以如果重視運動的減重效果大於運動本身，

選擇重複性高的運動效果更好。而一般人總誤解運動後會讓人想睡覺；對沒有運動習慣的人來說，剛開始運動時，這種狀況或許會持續個3天，但第4天起就會發現，每天適量的運動，可以保持一天剩餘時間的旺盛精力；因為精力可以創造精力（Energy creates energy.）

「體適能出現以前，男性主宰了運動場，無論在網球場、籃球場、棒球場，甚至綜合體育場，清一色聚集了衝鋒陷陣、揮汗如雨的男性。女人多數留在家裡轉來轉去，即使想運動也沒有空間。直等有氧運動在健身房現身後，女人才找到運動的空間，所以有氧運動以極快的速度蔓延開來。絕大多數的女人在剛開始總為減重而來，慢慢地，想藉由運動鍛鍊心智能量的女人越來越多，減重反倒成為附加價值。」Gin 直言，體適能無形中拉近兩性生理結構的差距；從事體適能的女性較容易擺脫服從男性的慣性與社會約束，進而創造良好的生活品質。

3人行 效果最佳

●Gin 建議有意從事體適能的人，首先一定要先瞭解自己運動的目的在哪裡；「不管為了什麼，你都要對自己許下「承諾」（commitment），而不只有「希望」（hope）而已；畢竟要先確認事情對自己的重要性，再開始」。

其次必須找個好教練，來指導正確的動作、設計適合的處方，可以避免受到運動傷害。再來不妨找個伴，Gin 對這一點的解釋很玄：「兩個人結伴不如三個人結伴，因為「人」是身、心、靈三位一體，所以三個人結伴剛好內外呼應；但若超過三個人，那就不如兩個人」。

猜猜 Gin Miller 最喜歡的運動是什麼？有氧階梯、Core Board、還是有氧舞蹈？全錯，越野單車才是她的最愛。Gin 得意洋洋的說，騎車的她，總是綁上頭巾、套上安全帽，全副武裝地縱橫於崎嶇的山徑上；「我愛死騎越野單車了，最後總要弄得全身髒兮兮的回家」。想不到吧？

Gin 跟你賭一把！

8週處方 瘦得健康

●Gin Miller 開給民生報讀者的 8週健康處方

Week 1：喝飲料改成喝水。尤其當空氣品質差的時候，水可以清理身體系統。

Week 2：少量多餐。

Week 3：每天睡足 8-9 個小時。根據研究，睡眠時也在消耗熱量，所以睡眠充足的人比睡眠不足的人消耗更多熱量，但睡過量反會精神不濟。

Week 4：拒絕甜食。

誰說運動一定要在健身俱樂部？何不把有氧階梯、Core Board 搬到庭院裡與大自然共舞；徒手也無妨。

記者王宏光／攝影

Week 5：每天早晚固定運動 10 分鐘。運動可以從第一週同步開始，然後逐漸拉長時間，15 分、20 分，以此類推。

Week 6：拒絕發酵類麵食，如麵包、牛角麵包。

Week 7：戒掉菸、酒等刺激物。

Week 8：每天冥想 10 分鐘。冥想的目的是在求取身心的和諧；藉由「禪」的方式，達到平靜與平衡。

Gin 指出，無論要減肥或改善健康，都需要時間。每週改變一點點，然後持續一週；下週再改變一點點，然後持續一週；「8 週以後，整個人會完全不同；我願意跟人賭上一賭」。

要不要跟 Gin Miller 對賭一把呢？可以上她的網頁預約：

www.ginmiller.com



體適能大師 Gin Miller 參與研發 Reebok 「核心訓練」的研發，此次特地來台傳授這套整合全身の有氧運動。記者黃育仁／攝影

