

分類 運動 來源 民生報 日期 890113 版面：四版

心開始動起來

記者單小懿／報導

●隨著健身房逐漸走向大坪數、多功能的百貨公司模式後，做為健身房命脈的課程內容當然必須隨之調整；大型健身房是百貨公司，當然什麼都要有，號稱一周上百堂課。而無法擴大規模的小型健身房面對龐大的競爭壓力，積極補充軟體更是求生存的不二法門。

過去總是把健身房裡的軟體粗分為肌力訓練和心肺訓練兩大部分。練肌力的目的不外乎增加肌肉在軀體的比重，進而達到健美、塑身的效果；而心肺訓練可提升基本體能、擴大肺活量。因為心肺訓練耗損脂肪的緣故，通常練肌力的人不太從事心肺訓練，兩者涇渭分明。

不過最近西方體適能界逐漸打破兩者的界線，不但嘗試整合肌力和心肺訓練，更考慮進生活功能、心志磨練、東方哲學和互動式科技等種種元素，讓體適能更人性化、也更有效率。

著名美國體適能研究機構「銳步體育精銳學院」總經理凱西·歐康諾指出，未來「健身」不再是消費者來健身房使用器材而已，而是讓運動成為生活、甚至思想的一部分。以往健身房教練負責教導消費者使用器材達到運動效果，器材和人的關係是分開的；未來教練的工作卻變成讓消費者從內心開始領會正確的運動方式和樂趣，學會如何使用「身體」這部機器。

極早便在國內推行「有氧運動」的有氧協會秘書長姜慧嵐也指出，「活得久、老得快」是未來的健康趨勢，可是現代人生活條件好，相對身體機能逐漸退化，也因此肌力訓練會越來越重要，讓身體還有能力應付生活所需，即使年紀大了，也不會因為手腳無力而看人臉色。

鍛鍊肌力不為擁有傲人的肌肉，而為應付生活所需。姜慧嵐說，好比買菜的時候提著一大籃菜，不會閃到

腰；地震的時候有東西掉下來，可以趕緊跳開；年紀大了也會減少骨質疏鬆的機率。總之，即使身體機能逐漸老化後，你還能做想做的



▲將放客舞蹈融入有氧運動就是放客有氧，運動的模樣有如街頭舞者。
記者徐世經／攝影



▲有氣階梯發明人珍·米勒設計的 Final Cuts，四肢負重在有氣階梯上從事伸展，結合肌力和心肺訓練。
▲銳步運動俱樂部／提供

事，用不著坐輪椅。另外對年輕人來說，肌力訓練有雕塑身型的功能，身體在健康的情況下，線條更美麗。

另外，許多人緊張到把運動當作壓力，以往只要到健身房來動一動，就能紓解上班的壓力；現在的時間壓力讓人在運動時都喘不過氣來，一心追求時間短、效率高的運動方式，添加情境的群體運動（group exercise）才開始大受歡迎。姜慧嵐表示，大家都追求在有限的時間內、達到高運動效果，又要有趣，不能乏味。例如舊有的有氧舞蹈、有氧階梯，融合舞蹈的放客有氧、街舞，最近熱門的 Taechu、水中有氧等，都是一路延續下來的群體運動。

如果運動不能放鬆，就設法用機器使人放鬆；以休閒、減壓為目的的內容設計，也會是未來的趨勢。這種俗稱為「懶人運動」，來到健身房只要或躺、或坐、或泡水，由機器為你活絡筋骨、燃燒脂肪，達到運動的目的。部分俱樂部還有社交功能，假日可以邀請朋友泡泡三溫暖、打壁球，既有運動效果，也有情感交流。

既有氧也練肌力

打破涇渭 好處多

●肌力訓練不再是個人單獨操練機器，機械式的重複動作，而變成肌力訓練設計動作；甚至把肌力訓練融入有氧運動中。

由銳步體適能精銳學院於去年年底公布的綜合性肌力訓練——Final Cuts，由有氣階梯的發明人珍·米勒所設計。

此套課程中均衡訓練全身的肌肉與關節，活動者在四肢戴上啞鈴，在有氣階梯上從事伸展運動。此套運動的強度很高，分為七級，運動者可自行評估體能後，決定課程級數。

核心訓練（Core Training）是另一套以鍛鍊軀幹的腹部、背部基本肌力的體操運動。如果每天持續做個三十分鐘左右，可以改善坐姿不正、腰酸背痛、脊椎側彎等文明病的問題，而平衡感也能隨之提升。



▲年齡較長的會員，不宜從事太激烈的運動，社交舞既有趣又可舒活筋骨。記者施偉平／攝影

群體式有氧運動

花樣翻新 添趣味

●群體式有氧運動（Group Exercise）最大的特色是既可提高心肺功能，又比傳統的有氧舞蹈有趣許多。部分像飛輪、拳擊或武術有氧、水中有氧等，有賴於教練利用音樂、光線、口語引領運動者完全投入，也因為運動者完全投入，運動效果和強度加倍，教練的創意、活動力非常重要，同時更得加倍注意運動者是否體力透支，產生危險。

目前各大健身俱樂部都開有群體式有氧運動的課程，以亞力山大健康俱樂部為例，除延續早期的高低衝擊有氧舞蹈外，另有結合流行舞蹈的放客有氧、街舞、勁舞；以活動筋骨為考量的社交舞、瑜珈；將有氧舞蹈結合其他運動的水中有氧、飛輪和拳擊有氧。

多位亞力山大分部經理表示，參與這類活動的民眾都非常踴躍，部分活動還有不同的會員性質，好比社交舞的上課會員年齡較長，而男性會員參加拳擊有氧的頻率較高。

最近西方流行東方熱，群體式有氧運動中處處可見東方文化的影子。從前有氧舞蹈結合放客、爵士，現在結合中國功夫、太極拳、氣功、泰國拳，甚至在暖身、伸展中加入冥想、意志力的訓練等等，花樣翻新。