

# 健力 比 哥 酷

## 美與健現展 男肉肌 身化子學輕年



場會力健身現 蓮瑞陳

勁把加應仍我 運奧亞身躋力健使即為認她

↑陳冠婷

記者 程自立／報導  
在標榜由全民參與的全民運動會的十多個比賽項目中，健力是唯一有大會紀錄的項目，二十七日的辛亥國小的比賽，就因為參賽選手的奮力一舉，破紀錄聲不斷。但這次的參賽選手多為年輕學生為主，以往常見的健力選手今年已不復見。  
事實上，在台灣區運動會時代，健力就是各縣市相當重視的奪牌項目之一，也是大會甚至全國紀錄不斷被打破的少數項目之一。根據現場健力協會人士指出，在早期國光獎章辦法選針對破全國紀錄者進行獎勵時，許多健力選手就靠著持續打破健力全國紀錄，拿獎金過日子。但在國光獎章取消對國內紀錄的獎勵後，加上區運會分成全國運動會和全民運動會，並將健力分在全民運動會項目後，這些健力選手這幾年已慢慢退出健力舞台。  
今年全民運動會健力項目多以年輕學生選手為主，甚至已經看不到三十歲以上的選手，尤其有許多在唸書的原住民學生參加。這些原住民學生表示，因為平時就喜歡練習重量訓練，展現肌肉線條，就在老師的鼓勵下開始練習健力。這些同學都是第一次參加比賽，對於能用所練的項目來代表自己的縣市比賽，他們都覺得很榮幸。

## 健力列入運動 指是單純訓練肌肉而

記者 程自立／特稿

「健力運動其實只是一種訓練方式而已，能成為運動項目讓我一直感到奇怪。」這是一位不願具名的體育界人士對健力運動的看法。這項說法雖然不獲在場的前舉重國手陳瑞蓮認同，但她也認為健力會引起體育界人士爭議，導致一直成為亞奧運正式項目，其來有自。  
體育界不認同健力項目的原因，一直認為它只是各項運動的肌肉訓練方式。體育界人士指出，不論從事任何一項運動，肌力是所具備的最基本的條件，因此各項目的訓練都會要求選手在練習時加入適量的重量訓練課程，用以強化特定部位的肌肉力量。  
這名不願具名的體育界人士指出，健力項目中無論蹲舉、臥舉和硬舉，所使用的只是部分肌肉力量，所以參賽選手口要平時練習大腿肌、胸肌、大背及腰部肌肉，配合瞬間爆發力，就能完成這樣的比賽。  
過於簡單，難怪

續，但如身  
入亞奧運  
加把勁。  
陳瑞蓮  
再參加  
量訓練  
選手角  
次來健  
學生來  
她並不  
從舉重  
看健力，  
動是個很  
不管是知  
是健美或  
是相關的  
重或練健  
健力運動  
體育學院  
再參加  
量訓練  
選手角  
次來健  
學生來  
她並不  
從舉重  
看健力，  
動是個很  
不管是知  
是健美或  
是相關的  
重或練健  
健力運動