

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 _____ 來源大成報日期 890416 版面：十五版

男人健身 有氧運動篇

有氧運動中 男性男人也上有氧教室

如拳擊有氣、飛輪有氣、舉重有氣
及有氣舞蹈，猛男也可跳出心得

記者葉佳彬／報導

有氧運動擺脫過去韻律舞的柔性印象中性發展，在此一趨勢下，大男人上有氧課程也已司空見慣，如「拳擊有氣」、「飛輪有氣」、「舉重有氣」，還有眾多結合流行新舞步的有氣舞蹈BODY JAM等，其特色是在有氣運動動作設計上加入更多肌肉訓練，讓猛男也可跳出心得。

有氣舞蹈隨時代流行轉變，過去以迪斯科、搖滾樂伴奏的ONE MORE、TWO MORE，現在完全變了樣，最流行的街舞、復古的阿哥哥、韻味十足的爵士全都有所發揮；加州健身中心最熱門的有氣課程BODY JAM源自紐約布蘭克林區，由霹靂舞演進而來，身體隨著音樂節拍而舞出的動感舞步，有助於收緊全身肌肉及循環系統的運作。

而現在到健身中心的有氣教室觀摩，你會聽到「喝！」「刺！」等吼聲，讓人一時錯以為自己來到跆拳道館，其實這就是現今有氣課程中最當紅的「拳擊有氣」。「拳擊有氣」被稱為 TAE-BO，也稱為 KICK-BOX，源起於美國洛杉磯，創始者是曾獲世界武術冠軍的比利布萊克斯(BILLY BLANKS)所發明，佳姿氣身工程館總經理蔡純真指出，這種結合武術、拳擊動作的有

氣新運動，運動強度比傳統有氣課程來得高，講究勁道和瞬間速度的爆發力，很短的時間內就可讓人汗流浹背，大聲吼叫的攻擊動作也有助於現代都會人抒發情緒。

此外還有稍和緩的「TAI-CHI太極舞」，加州健身中心(CALIFORNIA FITNESS CENTERS)指出，此為綜合中國民間多種拳法而得，講求意識、呼吸及動作的結合，對於腿、臀、腰及心肺功能上有其助益。

「飛輪有氣」顧名思義是結合有氣舞蹈的韻律感與踩踏固定式腳踏車的訓練，如同一般有氣課程，由教練以口號帶領學員，隨著音樂節拍忽快忽慢或變換出力姿勢，訓練人體心肺功能，間接消耗熱能；由於課程結合現今流行的音樂，如電子樂，如果家中有腳踏車健身器材，在練習此一課程一段時間後，自己踩腳踏車時自然而然地會浮現音樂節拍，讓運動不再無聊。

「舉重有氣」是配合韻律的舉重訓練，其主要作用在鍛鍊肌力，不只是嚮往成為肌肉猛男的男士們可以參加，也很受熱中於雕塑身材線條的女性所歡迎，進行時同樣是以音樂節拍及教練口號來帶動，不時拿起放下、變換姿勢。

男人健身—配備篇

備好合適衣鞋 健身加分

一隻多功能鞋 一套透氣、排汗的衣服 可矣！

記者黃怡君／報導

上健身中心需要基本配備，那就是一隻合適的鞋子和舒適的衣服。在眾多運動鞋種類中，以多功能鞋最為適合；衣服的話則以能排汗、透氣者為佳。

多功能鞋可以從事多項運動，與健身房中也會使用多項器材如跑步機、踩腳踏車、有氣舞蹈等的需求不謀而合。雖然多功能鞋無法與一雙專業的籃球鞋或慢跑鞋相比，但仍顧及到保護雙腳的功能，以newbalance 的多功能鞋為例，鞋子的前後左右及中間腳掌位置都會裝置避震系統，防止足部扭傷。

多功能鞋考量在室內運動，鞋底的材質也與眾不同，採用「不留痕耐磨外底」，為不含碳膠材質鞋底，行進時不會在地板留下痕跡。此外，鞋子輕量化，減輕運動者的負擔，例如NIKE採用一種輕量化的PHYLON材質，REEBOK 多功能鞋的模式，利用EVA和橡膠材質混合製成3D超輕羽毛鞋底，並將中底和外底融為一體，如此便可減少中、外底間的黏合膠，減輕不少重量。

看準上健身房的人愈來愈多，今年多功能鞋的款式也比往年多，消費者可以多加比較選購。adidas這一季頂級系列中也有多功能訓練鞋Equipment Iridescent，是專為贊助參加雪梨奧運所設計的訓練鞋款，全環繞網眼鞋面，具有腳後跟避震、前腳掌推進力、加長型扭力系統等功能。

NIKE的Work Out子系列AIR Zoom Seismic，為Alpha Project 頂級產品，有適合運動於不同地形的耐磨外底，前後腳掌有可見式ZoomAir 氣墊，另一PREPARATION 子系列Air Brazen，輕量化網層，具有輕量、支撐與保護等效果；而一向以網球鞋為王的K-SWISS，也推出訓練健身鞋，具吸震、緩衝功能。

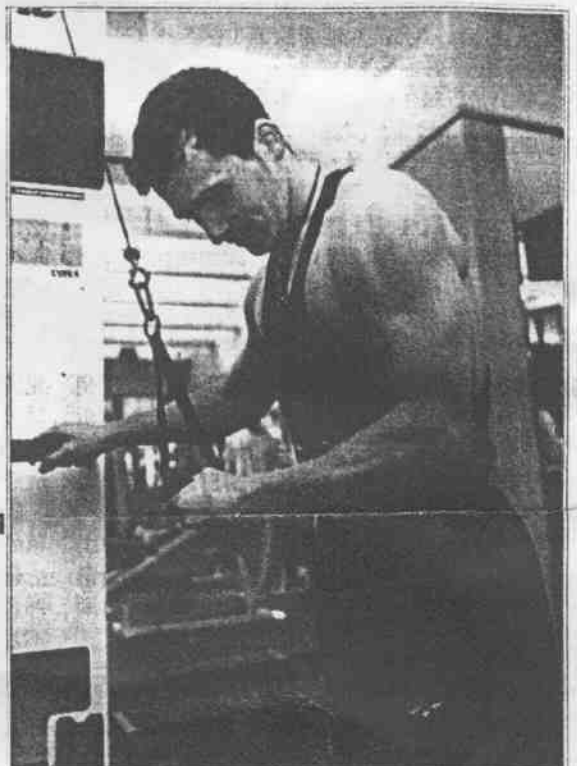
同樣是頂級程度，多功能鞋的價格最高在三千五百元左右、最低在一千五百元至二千元之間，對於消費者而言，如果不講求專業的運動的話，至少不用為了每一種運動就購買一雙鞋，所以算是可接受的合理價格。

在短期激烈的健身運動下一定會流汗，如果汗流浹背、濕答答地黏在身上多不舒服，因此，選擇上健身中心穿的衣服，應該以能夠

排汗及透氣者為佳，因此普遍可見採用coolMax 等材質；男性的健身服變化不大，可穿上任何一件有排汗、透氣效果的棉質T恤或背心，下半身可選擇一般短褲或緊身短褲(有短至大腿與長及膝蓋兩種式樣)。

在健身運動中有很多是伸展四肢的部份，因此，健身服在剪裁上比較不同，例如採取符合人體工學的剪裁，無肩縫的袖口讓肩部更能靈活運動，短褲內側採取特殊縫法避免縫線磨到肌膚等，消費者在選擇時可以多加留意這些部份。

綜合各運動品牌，男性T恤、背心、短褲，平均價格約在一千元左右。



記者 彭雲祺／攝
猛男不是夢。
健身風潮起，肌肉