

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒 來源 大成報 日期 890502 版面：九版

創新亞洲體適能 強調武術有氧

以14個軸心動作變化組成 具爆發力的全身運動

記者 夏詔菁／報導

由Reebok所舉辦的「創新亞洲體適能大會」在台北體育館舉行，受到大多數民眾的喜愛，參加的人數相當踴躍，其所強調的武術有氧運動，將比過去的階梯有氧運動更受歡迎。

這次創新亞洲體適能大會的巡迴地點，包括日本、韓國、台灣、馬來西亞、新加坡、香港等地，全球知名的國際體適能講師蕾克絲、威廉絲、富克、霍得曼等，將在創新亞洲體適能大會中發表最新研發，最有效的體適能專業課程。

由Reebok University (銳步體適能學院，簡稱RU)特別研發的武術有氧課程，它融合空手道、泰拳及拳擊的武術要素，創造出一種具有爆發力的全身性運動，武術有氧是由十四個軸心動作變化組成，基本口訣包括「四拳攻、五肘攻、五腿攻」：一、拳攻—短拳、擊拳、上勾拳、鉤拳。二、肘攻—前肘攻、側肘攻、上肘攻、下肘攻、後肘攻。三、腿攻—正膝、正踢、側踢、旋膝、旋踢。

在整套出拳與踢腿的動作中，都強調武術動作在攻、防間的相互協調，對於一般民眾而言，這套課程採循序漸進的

動作演練，不僅顧及學習者的安全性，並可加強塑身及強化心肺等效益，也能增進學習者的平衡感、專注力及協調性。

RU於一九八九年推出至今風靡全球上百萬人口的階梯有氧，在結合科學理論及實務研討後，研發出更有趣、更有效的動作編排，也是這次創新亞洲體適能大會的推廣重點。

經RU精心研究、開發的體適能課程，配合專業教練的教授和推廣下，預料「武術有氧」將成爲千禧年體適能的趨勢與主流。