

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 大成報 日期 89.10.17 版面 九版

目頂氣人具最

愛最性女 趣有潑活 氧有鈴槓

女男層齡年各合適 群肉肌戰挑 動律樂音著隨

記者 徐大基／報導

常給人制式、無聊等刻板印象的重量訓練，其實也可以很「有氧」，一種將重量訓練融入有氧舞蹈的槓鈴有氧（BODYPUMP），使重量訓練變得活潑、有趣，而且廣泛被女性接受。

由於重量訓練不像有氧課程需要跟著強烈的音樂節奏進行，且運動中也較少激烈的大動作，與健身中心的有氧課程比較，難免讓人感到較為乏味，因而國外一些腦筋動得快的體適能專家，便創造出槓鈴有氧。

將槓鈴有氧引進國內的亞歷山大健康休閒俱樂部表示，槓鈴有氧是將重量訓練中的槓鈴訓練，以高反覆次數方式與音樂結合在一起的體適能課程，容易、有趣是其特色，在極短時間內訓練及增強身體，可以很快速達到塑身效果。

隨著音樂節奏的律動，進行槓鈴重量訓練，挑戰身體每一個主要肌肉群，運動重量與音樂產生十種不變的固定形式，經由規律參與可以獲得提高耐力、加速代謝、快速燃燒脂肪、增加自信及健康、增加骨質密度、減低罹患骨質疏鬆症的機率、消除肌肉疲勞等好處。

槓鈴有氧適合那一個年齡層呢？健身教練何中仁表示，槓鈴有氧是以各年齡層的男女為主要訴求，對於想要經由規律性運動來自我較動的初學者及運動熟手者是一種非常理想的課程。

運動量方面，以每周二到三次，每次四十五分鐘的運動為宜，在教練的設計及指導下，動作編排都是可預期的，學員不會手忙腳亂，沒有出乎意外的動作，都是循序漸進的。

