

記者 徐大基 / 報導

談到健身房中的重量訓練室，常讓人聯想到藍波般體格的猛男、甚至猛女，讓不想變成「肌肉棒子」的民眾卻步，特別是女性，「不小心練成比男人還要男人的肌肉怎麼見人？」其實，這都是因為對於重量訓練不瞭解而造成的誤解，女性從事適度的重量訓練，不但不會練出肥大肌肉，還能使身體的線條更美。

女性應該從事適當的肌肉訓練，因為女性本來就有一種潛在的肌力，特別在於四肢部份的肌力，但卻未被女性真正的利用、發揮，一般而言，女性對肌力的增加要比男性來得更多。事實上，肌力訓練可以改善身、心機能，也可以雕塑身體曲線，使得身材更好看，對於胸部與臀部均有托高效果，所以會使人看起來神

錯誤觀念

女性練肌力 會變肌肉棒子？

其實不僅可改善身、心機能 還可塑身

采飛揚、感覺更有自信、緊密結實的肌肉、優美的身材曲線，這樣子反而不會減少女人味，更能增添另一種韻味。

一位正在健身俱樂部重量訓練室中學檳玲的王小姐，雖然汗流浹背但語氣愉快地說：「一開始對於練重量訓練不會變成肌肉棒子的說法也持保留的態度，以半信半疑的心態涉獵重量訓練，不料日久後，不但沒有產生肥大肌肉，體態及體質越來越好，十年以後的今天，重量訓練已經成爲生活的一部份，一星期至少三天到健身房從事重量訓練，並且享受樂趣。」

由王小姐的外形看來，一點也看不出她已經近四十多歲了，體態仍如少婦般地玲瓏有致，全身幾乎找不到一絲贅肉或老化的痕跡，一同重量訓練的男士開玩笑地說她是徐娘半老，風韻猶存，她則笑著說：「這都是運動的功勞，

↓邊看報紙邊訓練，重量抗阻力訓練區內也可很休閒。
記者 陳賜奇 / 攝

