

分類 體育 來源 民生報 日期 870516 版面：四版

練體能不嫌晚 流動健身房隨時伺候

記者 王麗珠／

譯自今日美國特稿

●長春級高球高手柯柏以前打完比賽時，大多是點一杯雞尾酒，刁根雪茄，現在，他已改變，而是到流動健身房去鍛鍊筋骨。我國運動人口平均年齡增加，你也可以考慮這麼作。

美國職業高球巡迴賽多年以前即在一般巡迴賽增設健身拖車，現在，連長春巡迴賽也有了這個設備。拖車長度約四十五呎，停好後全部打開，可有二十四呎寬，並有專業體能教練及物理治療師隨車服務。

柯柏去年六月才動了前列腺手術，現在外出比賽不僅有體能師跟隨，還戴著磁鐵皮袋及手環，治療他的背及肩部老毛病。

至於崔維諾的改變更大了。他在長春高球巡迴賽打了八年，贏過二十八次冠軍，老崔以前大言不慚的說：「我的訓練師就是龍舌蘭酒。」現在，

他慢跑，而且也控制飲食。

崔維諾還參考血型食譜，他是O型，所以不能吃麥及牛奶製品，從去年聖誕節後他瘦了十六磅，此外，比賽期間，他每天慢跑三英里，如果沒有比賽，他就跑五英里。

「我從來沒想到自己會成為慢跑者，可是現在大家都在做功課。」崔維諾承認，巨額的獎金及高度競爭，已迫使他這一代球員更加用心做體能訓練。

「我不知道他們是為了健康，還是為了比賽，總之，老啦，柔軟度不行了，唯一的辦法就是多做伸展操。」崔維諾說：「普來耶是最早開始做體能訓練的，以前我們都笑他是呆子，唉呀，我們只舉杯，頂多比腕力，只有他舉重。」

普來耶與崔維諾都是同一時代的巨星，現在一起在長春賽共領風騷，但是兩人風格完全不同，普來耶已六十二歲，但是身材維持如三十年前，他在



今年美國名人賽成為年紀最大的晉級決賽者。

他說：「以前人們告訴我，四十幾歲以後就別想打了，因為我會練得大塊頭，現在我們有了流動健身車，大家都可以練體能保持身材。」

金熊尼克勞斯上月差點拿下第七個名人賽冠軍，他強調在一九八八年之後，從沒一天間斷體能訓練，他跳繩並做背及臀的伸展操。就是這些運動延長了他的運動生命及防止背痛毛病。

剛加入長春賽的尼爾森，兩年前就聘請了專屬體能師跟著他到處比賽，「我希望在一般巡迴賽打最後一年時仍保持最佳狀況，我做一點慢跑，但沒做重量訓練。」他在長春賽之後，才開始強化重量訓練，深

感力量及柔軟度都比以前大增，球也打得更遠了。

專家表示，年齡增長之後，肌肉及韌帶都會變弱，而治療的方法就是做重量訓練及伸展操，大約80%的美國人有背痛毛病，最需要的就是加強腹肌訓練。

體能訓練不是老球員才做的，一般巡迴賽中早已開始，即使如日中天的伍茲也很重視，他說：「我很重視預防性的保養。」

伍茲說體能訓練永不嫌早，而在長春賽的座右銘則是：體能訓練永不嫌晚。