

《台灣區運系列報導》⑫

重量訓練器一舉兩得

提供選手精確運動負載量 未來將提供民衆付費使用

記者 李友煌／報導

●區運比賽的舉重、健力、健美等項目，對於重量訓練的要求特別嚴格，今年區運籌備處為服務這些選手，特別成立健身中心，斥資三百多萬元購買各式重量訓練器材二十餘台，部分設備更有最先進的電腦螢幕，可提供選手精確的運動負載量，不僅是歷屆區運首見的創舉，待區運結束後，也將開放供民衆使用。

區運籌備處場地組表示，健身中心將設於中正運動場一樓，占地寬廣，約有一百坪，除了老舊的跑步機、划船機之外，新購的一批重量訓練器材已經送達，並安裝完畢。廿一部器材中，最特別的是一部電腦階梯訓練機及一部電腦臥姿腳踏車訓練機，都附有十三吋的彩色監視器，使用選手可以透過觸控式電腦螢幕，自選個人適合的訓練課程、運動難度及運動長度，共有十二種級數的課程供選擇。

此外，三台新式健身車也可輸入個人的性別、年齡及體重等資料，再按鍵決定運動負載量。

區運籌備處場地組表示，非但舉重、健力、健美等選手可以充當賽前持續重量訓練使用，其他各項運動選手也都可到健身中心做訓練體能、鍛練體力。

舉重比賽場地將依慣例設於中正技擊館，健美設於高雄商職、健力設於南區電信管理局，都依單項委員會建議，集中在市區中心，便於前往主運動場的健身中心練習。區運結束後，健身中心開放，一般民衆只要辦理會員卡，每月繳交兩百元，就可使用這批重量訓練器材。

↓區運籌備處新購一批重量訓練器材，供選手使用。

記者 李友煌／攝影

