

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒 來源 民生報 日期 880227 版面：四版

踏搏 未來全球風行的健身運動 融合跆拳道、拳擊、有氧舞蹈與太極拳 必須手腳並用

【中央社特稿】跳韻律操減肥健身已經落伍了！美國今年最風行的健身運動是一種融合跆拳道、拳擊、有氧舞蹈、太極拳的運動，做起來必須手腳並用、全身出汗，它就叫「踏搏」(Tae-bo)。

「踏搏」被譽為是「健身運動的未來」。它正在美國掀起熱潮，並可能很快在全世界各地流行，創始人是七度世界空手道冠軍的比利·布蘭克。

布蘭克的踏搏動作今年元月以來已經出現在美國十多本雜誌封面，包括「人物」雜誌，他的踏搏示範錄影帶是全美錄影帶單周銷售冠軍。

創始人布蘭克生於貧窮的黑人家庭，幼年因生活環境艱困，加上患了奇特的識字障礙症，臀部兩側的髖關節又天生異常，成長過程坎坷。

惡劣環境卻往往造就不平凡的人。布蘭克奇蹟似地成為美

國最堅強的人之一，他帶領美國空手道在國際競賽中贏得三十六面金牌，個人也七度贏得世界冠軍。

布蘭克除了空手道外，也精於拳擊，自競賽場上退休後，一九八九年在加州開館授徒，開始研究如何結合舞曲音樂和自創的跆拳道動作，這個過程逐漸演化為他自行定名，並取得商標權的「踏搏」(Tae是源於跆拳道之意，bo是手劈

腳踢時口中發出的聲音)。

「踏搏」與一般健身運動不同的是，它的運動量特別大，而且不需要任何輔助器材，不必花大筆錢買笨重又不易收藏的機器，也不必上健身房，自己在家裡放錄影帶，跟著畫面就可以開始熱汗淋漓「打拳」。

使用過踏搏錄影帶練健身者絕大多數都給予這種運動高度評價，燃燒掉不少熱量和脂肪。