66062

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 中國時報 日期 990126 版面 C三版

林義傑換跑道 投身健康產業

臺北市立體育學院圖書館藏

張翠芬／台北報導

運動選手離開運動場後何去何從？超級馬拉松好手林義傑25日宣布，退出超馬比賽，換跑道跨入健康產業，以他的運動專長，推動現代人最需要的健康管理，希望更多運動員加入這個行列。

一向穿著運動服現身的林義傑昨天穿上正式的西裝出席記者會，宣布他除了目前從事的二家廣告行銷公司，3月將跨入健康產業，擔任一家健康管理機構旗艦館總經理。

林義傑說，許多優秀的運動員拿金牌，找工作卻不順利，他不想再看到優秀的運動員找不到頭路，他帶領的健康管理會館今年會陸續邀請9名運動員加入，包括羽球和田徑國手。未來將逐年聘請50名運動選手，一起加入健康管理產業。

長年參加超馬比賽，是否會使膝關節受傷？林義傑說，他的膝關節很好，一般人因肌肉欠缺訓練，導致跑步膝蓋會痛，這是因肌力無法負荷踩踏的重力。尤其登山下坡時，只要下山坡度達30、40度，膝蓋負荷增7倍，對關節殺傷力最大。

他強調，未來將推動健康管理，例如氣喘病患可多游泳；糖尿病患可慢跑、健走、太極拳；洗腎病人也適合散步、瑜伽等緩和的運動。只要循序漸進，每種疾病患者都有合適的運動方式。