

## 來健身吧！

我運動·我健康

李別古（英文碩三）

健身，不只是一項運動，它早已成為我的生活方式。

接觸健身已經超過5年了吧？！回想當初，因緣際會下選到李國雄老師開設的體適能興趣班，上課地點就在操場司令台下的重量訓練室。頭一天上課，面對著琳琅滿目的器材，心中充滿好奇。

一轉眼到了現在，就算稱不上訓練有成，好歹也勉強沾得上「資深」的邊。如同功夫一般，健身絕對是適合男女老幼的，「頭腦簡單、四肢發達」只是大家對它的誤解，重量訓練至少有3方面的好處：生理、心理、以及知識。

就生理上來說，在正確的方式下，重量訓練絕對會使人更加健康，而且體態優美。還記得大學的頭兩年，先天遺傳優厚、後天油水甚足的我，始終保持著相當豐腴、接近福泰的體型。但是就在我開始訓練的一個月後，週遭已經有人發現我的改變：手臂跟胸部的肌肉量逐漸增加。又過了兩個月之後，效果更加明顯，基本的線條取代了圓滾滾模樣，要好的同學們也半帶驚嘆地偷捏我的手臂或是胸膛。又過了一陣子，走在路上會發現路人不時投來的目光，剛開始深以為苦，這些年逐漸習以為常。當身旁不論認不認識的人都會注意到我目前的體型的時候，我知道我已經不再是過去的那個米其林男孩了。

對於有心接觸健身的人，我總會說：「人生下來四體健全，放著不用豈非可惜？」經過重量訓練，不但可以強化全身肌群，還可以提升心肺能力。經過重量訓練，從事體

育活動的人可以表現得更好，注重體態的人可以獲得更優美而健康的線條，也可以添個兩把力氣，擺脫手無縛雞之力的形象。

就心理層面來說，健身就跟大部分的休閒娛樂一樣，可以讓你結交朋友。打球要有球伴，健身何嘗不是如此？找到一塊訓練的夥伴，不但可以增加動力、刺激進步，更可以在彼此需要的時候，幫對方「補」一下，這可就是非此道者不能領會的了。直到現在，我的身邊還是有六七位經由健身而結識的朋友，彼此的背景、科系、性格都各有不同，但在同一間重量訓練室成為朋友，不管是訓練、出遊、打屁、還是吃宵夜，都多了個伴。

因此我要說，就算你找不到身旁一塊想健身的朋友，還是進來訓練吧。只要肯學肯練，自己不要太龜毛蹲在角落畫圈圈，你會遇到一票朋友。中間難免會遇到三兩個人放棄訓練而消失，但是始終會有一些個人留下來。找個伴一塊訓練，你是有福的。

提到知識方面的好處，絕對不在生理、心理之下。簡單來說吧，重量訓練絕對不只是把啞鈴或是槓鈴舉起來就算交差了事，這項運動牽連到的學科之廣，超乎一般人的認知。首先運動生理學自然是跑不掉的，起碼得先了解身上的大小肌群吧，嘿！這可是咱們自己的身體哪！營養學自然也不可不知的，套句英文的成語：You are what you eat.？吃啥，像啥。有了一點基本的營養知識基礎，在挑選食物的時候自然就更能清楚的知道自己需要什麼，還有哪些食物是對自己有害的。（當然，我必須承認，偶爾讓自己放縱一下是很快樂的事情，瞧那盤烤雞多誘人。）此外，重量訓練這項運動還有自己的訓練法則，更別提運動心理學以及其他一長串提了會讓人呵欠連連的學科知識。

在淡江重訓室混了這些年，相關的知識也多多少少增長了許多，但是也發現還不知道的更多。了解這些，可能不會幫你多賺一塊錢，但是起碼可以讓我對自己的身體多一分了解。（男孩們，學一下基本的營養跟熱量，很多女孩吃這套的。）

雖說是野人獻曝，只是想分享一下健身這項運動的好處。可以達到「健」與「美」的體型，可以結交新的朋友，可以培養出規律的作息，可以對自己的身體了解更多。鄙陋如我，目前只能點出這幾樣健身的益處，只能期待能人指點疏漏。至於有心想嘗試健身的人們，不管男女老幼，都歡迎來到淡江新的重量訓練室，試試看body-building，為自己的健康下點努力。

2010/09/27