體適能有氧帶動新風潮 □記者李欣茹報導

專題報導

當你聽到有人談論著『體適能有氧運動』，如果在腦海中即刻浮現的是群身材先天不足、後天又欠佳的女人，穿著花花綠綠的緊身衣，一邊數著『萬磨、禿磨、蘇力磨……』，一邊累得像狗般喘氣、一邊賣力跳的畫面，那麼，恭喜你已經獲得LKK會員俱樂部的入會資格。

事實上，體適能有氧運動已成為時下最IN的休閒活動之一，不同於韻律舞蹈以舞蹈動作為基礎，以訓練心肺功能的體適能有氧運動較為活潑多樣，可以加入街舞或拳擊等動作，拆解後教學的動作，困難度通常不高，十分簡單易學。此外，體適能有氧不是僅為女性設計的活動，而是適合男女老少。

姊姊妹妹一起來

體育室針對全校教職員及學生，在每周二、四下午四點半，於活動中心開設「淡江大學校園體重控制暨體適能團隊運動班」，由蔡忻林及陳怡穎老師指導。上課內容將走、跑、跳、踢、舉腿、上肢及軀幹的動作，配合音樂，融入舞蹈中。對缺乏運動及不擅長舞蹈者，都能夠輕易的跟著運動，享受運動的樂趣。

基本上，參加體適能有氧運動，不僅可以穿著輕鬆、心情也可以很輕鬆。大家任意的散落在活動中心中，沒有特定隊形、沒有評分標準、沒有感覺到任何他人的異樣眼光，在與老師的互動下，輕輕鬆鬆的解放身體。不用害羞、不用彆扭、結合音樂的有氧運動，可以讓人可以跟著節奏規律活動四肢，一小時幾乎不間斷的運動後，全身三萬六千個毛細孔，像吃了人蔘果，都能盡情的呼吸，無一不順暢。

參加體適能有氧運動團隊的，不只有學生。許多教職員也是每週報到，一起享受活動筋骨的樂趣，像化學系主任高惠春、資訊中心副主任汪于渝、校長室阮秘書、課指組江姐，都是姊姊妹妹站起來，一起為健康美麗而努力。

三點不露隨你脫

「三點不露、隨意脫」，是開始體適能有氧運動前的唯一準備，基本上，不需要特別添購其他行頭，只要穿著最適合本身、不會限制肢體活動的衣服，再加上一雙可以讓人活蹦亂跳的鞋子，就可以輕鬆進行體適能有氧運動。

「向前走…開車…梳頭…裝可愛……」，將一頭烏黑長髮紮成兩條麻花辮，穿著兩截式運動衣的蔡忻林老師，在前頭喊著口訣，「扭…扭…噁心…再噁心一點……」，蔡老師邊說邊做，在台上誇張的示範著扭腰擺臀，逗得台下的學生哄堂大笑，學起動作來也更加輕鬆自得。而在空氣中流竄的黏巴達，熱情、節奏明快的音樂，使人情緒亢奮，也讓活動中心內的溫度漸漸升高，汗水開始在衣物上擴散版圖。

因為配合每週課程所特別設計的動作，十分簡單易學，加上老師不斷重複舞步教學，輔以幽默有趣的口頭提示，台下的學生很快熟悉每個動作，揮手、踢腿、轉圈、向前跳，來回練習幾次，每個人都可以跟上節拍律動，俐落的舞姿，看起來煞是有模有樣。

隨著音樂節奏的弧線，一小時的體適能有氧運動，從節奏輕快的暖身運動，到強烈明顯的鼓聲，每個人開始心跳加速、體溫上升，在台上老師鼓勵性的吆喝聲下，台下學生越跳越起勁、動作越來越順暢，活動中心的氛圍High到最高點。而五分鐘的喝水、休息時間後，在耳邊響起的是胡力歐的抒情拉丁，此時開始約十五分鐘的緩和階段，在舒緩筋骨為主，如瑜珈、拉筋等動作中，慢慢調勻呼吸，整個體適能有氧運動的過程，至此告一段落。

哥哥弟弟別懈怠

雖然在場的人，女性同胞佔了九成以上，不過，在萬紅叢中，可也點綴了幾點鮮明的綠，會場中，舞得自得其樂的總務處組員黃順興就是其中的綠葉，在紅花中，盡情的搖手晃腳卻一點也不見扭捏。利用五分鐘的休息時間，問到汗流浹背的他什麼感覺，黃大哥邊喝水邊說：「流了很多汗，運動的感覺好舒服。」

活動中心後方的飲水機旁，國貿二的姚同學，拉起衣服抹著額頭上縱橫的汗水，「沒想到這麼累，比打球還激烈」，臉頰泛紅的他說，還不停地直喘著氣。原只是趁空檔時間到活動中心打羽球的姚同學，一時興起跟著跳了起來，「很有趣呀！老師會提示動作，還會不斷鼓勵，」回答在幾乎是女生的場合跳舞會不會尷尬的問題，姚同學說

：「現場氣氛很熱烈，動得很自然，一點都不覺得跟別人不一樣。」

可能因為刻板印象的存在，或是民情不同，參與體適能有氧運動仍以女性居多。陳怡穎老師表示，事實上，體適能有氧並沒有性別的限制，就如同任何一項球類運動般，適合每一個人。而體適能有氧運動主要訓練心肺功能，在動作設計上不會有太舞蹈性的動作。陳怡穎以當周的拳擊課程為例，以訓練肌力及柔軟度為主的揮拳、踢腿等動作，加上「喝、喝」的吶喊聲，適合男、女性。

輕鬆搖擺自在多

輕鬆、自然、愉悅，沒有絲毫的心理壓力，是記者第一次參加體適能有氧時的最佳心情寫照，而能夠保持這樣的心情、怡然自得的舞出健康、跳出美麗，歸功台上老師可以一邊示範、一邊說笑、一邊帶動氣氛的超強功力。不論蔡忻林還是陳怡穎老師，都是肺活量驚人、活力充沛。總是笑容滿面的兩位老師，傲人的不僅是肺活量，還有令人艷羨的好身材。一雙修長美腿加上腹肌、二頭肌，身材健美的蔡忻林是看不出來有三個孩子的辣媽。擁有凹凸有致的曲線，嬌小玲瓏的陳怡穎，示範起拳擊有氧，可是力道十足。兩位老師共同特色多，一樣身材火辣、一樣熱愛運動、一樣的爽朗親切。

為了讓台下的學生盡情舞動肢體，達到運動的效果，台上台下之間的互動，十分的重要。除了仔細示範每個動作，還必須帶動氣氛，讓學生可以放鬆心情學習，幽默風趣的老師們經常用力的跳、用力的說笑、用力的鼓勵。例如，蔡忻林老師就經常用手在空中描繪曼妙身體的弧度，並要學生們「想像你的幸福就在不遠的前方」，「其實每個人都有潛能」，陳怡穎老師說，「只要多鼓勵，增加學生的信心，都可以跳得很好。」

在課程內容方面，依照體育室訂定的課程大綱，每週均有不同的訓練主題，主要由蔡、陳兩位老師自行編排動作。而課堂上運用的素材，除了音樂之外，舉凡毛巾、或寶特瓶、或啞鈴、或吹起可一手掌握的氣球，都是輔助訓練肢體的道具。

健康美麗在前頭

「運動不是減肥，減肥只是附加價值」，陳怡穎特別強調運動的目的。如果認為參加體適能有氧運動的都是胖子，那可大錯特錯。「運動的價值在運動完後，基礎代謝率

會提高，平均在六至八小時內，可以消耗四百卡左右的熱量，」蔡忻林說，「運動就是體內環保，代謝好皮膚好，有助於美容，人就不容易老。」總之，看看兩位老師就知道，維持噴火的身材不說，總能笑口常開、維持心情愉快，這運動的好處多多，就不用多說囉！