

**【校園話題人物】 物理四曹泉 從健身減肥到健美的運動人生**

校園話題人物

【記者劉江專訪】「我希望將來成為優秀的健身教練，把運動的經驗、喜悅帶給更多人！」這是物理四曹泉堅持運動後，找到的人生方向。他不僅擁有了健康的體態，大二開始接觸健美比賽，大三便拿下「2019年體育署大專盃健美賽古典健美=180cm」第4名。

「國中的時候我不喜歡運動，測體適能幾乎都是全班倒數，體重一度達到97公斤。」當時的曹泉受到同儕的嘲笑，深深地傷了他的自尊心。在升高中的那個暑假，他養成了運動的習慣，「每天早上，我會在河濱公園慢跑八到十公里，再加上控制飲食，我減掉了20公斤。」雖然體重降了下來，但由於減肥方式過於極端，曹泉的精神狀態不好，偶爾會出現頭暈、低血壓的症狀；到了高中二年級，因為學業的關係，中斷了晨跑，好不容易甩掉的20公斤一下子又胖了回來，甚至高達103公斤。

等到進入淡江唸書，復胖的曹泉再度和「肥胖」宣戰，「我在補習班認識一個健身練得不錯的學長，他介紹我看館長的影片，我毅然決然去辦了健身房的會籍。」透過學習館長的影片，慢慢摸索健身器材的使用方式，他也利用網路資料或者圖書館，不斷調整自己的日常飲食及訓練方式。

「很多人覺得運動就是跑跑步、練器材，但我覺得運動其實有很多眉角。你要知道怎麼吃，就要瞭解運動營養學；你要知道身體怎麼運作，就要去讀運動生理學。」調整了瘦身方法，曹泉再次成功減掉了20公斤。不同的是，這次他精神狀態不同以往更加健康。在鍛煉之餘，曹泉還報名參加各類研習，向專業的健身教練、體育老師學習，今年3月，他順利考取了中華民國健美協會「C級健美運動教練證」，朝著未來職涯更接近。

曹泉坦言：其實自己一開始並沒有想過以健身教練作為職業。他在臉書、Instagram等社群發文，只是為了記錄健身、分享心得，沒想到一些粉絲開始詢問能否請他指導，曹泉如今已經有十多個學員，其中一名在他教導下拿到了「2020年體育署大專盃健美賽-174cm」亞軍。

最後，曹泉語重心長的說，「在運動健身這條路上，你可能會有很多的失敗，也可能會有少少的成功，100分的努力，說不定才得到三四十分的成績，這就是人生。人生沒有捷徑，運動也沒有捷徑，你必須累積過去經驗才知道接下來的路。」

