



美麗新定義 女生瘋運動

2012-11-28 記者 郭丹穎 文



近年來，許多運動品牌推出女性專區，團購網站出現女孩們購買健身器材，甚至女性專屬健身房如雨後春筍般出現，都說明台灣女性間的運動風氣有上升的趨勢。是什麼原因讓女生們甘願離開優雅的氛圍、踏進充滿男生汗水的場域呢？

美麗 誰決定

從古自今，多數女生們運動是為了追求美麗的體態。然而，怎樣的身材是美麗的？非洲原始部落的美麗女性體態豐腴，歐洲國家對美的定義從伸展台的模特兒可見一斑——瘦，或說，紙片般的纖細，是唯一的答案。跟隨歐洲的風氣，台灣女性們巴不得自己瘦到能被颱風吹走才算瘦身有成。然而，這些定義究竟是父權體制下的把女性視為一種物品的偏見，或是商人們為了牟利用盡推銷手法的加持；人們不在乎「美」由誰決定，只在乎追求「美」。

雖然為了避免女性效仿過瘦的模特兒減肥而造成厭食症、弄壞身體，許多時裝秀主辦單位紛紛訂定BMI（身體質量指數）的最低標準禁止過瘦的模特兒走秀，但不可避免的，大多國家的人們仍然以纖細的身材、凹凸有致的線條作為美的依歸。不過，現在也有越來越多女性相信「線條」不只有一種。

旗隊教練林怡萱說，高中時選社團，吸引她的除了學姊的表演和笑容，漂亮的肌肉線條是很重要的因素。「手臂跟身體的線條，沒有很誇張的肌肉，那時候我就想『我也要變那樣！』」林怡萱本身也一直從事與運動相關的教練及舞者工作，最近更開始挑戰女生較少參與的鐵人三項運動，練出一般人都不容易練的腹肌線條。

大學生林慧聞則表示，她喜歡的是「有線條的身體」。她說以前自己總是瘦不到自己想改變的部位，「還以為瘦下來是命運。」但看了一些文章後她發現，那樣的體態是靠運動調整出來的，於是她也重新培養運動的習慣來代替一味地減肥。



若不運動，想要好身材只能像左圖一樣天生麗質了，右圖的身體線條則是運動的成果。

（圖片來源/Velvet Sea、Alegra Bright部落格 製圖/郭丹穎）

女生運動 最愛這幾款

學生可以靠學校的課程運動，以及使用器具跟設備來運動；工作中的女性在沒有任何額外財力和器具的狀況下，慢跑是最容易也最簡單的運動方式。只要一雙運動鞋，住處附近的學校或公園都是適合跑步的地點。各地也時常舉辦大大小小的路跑活動，除了提供專業的選手較勁的機會，也向一般民眾推廣運動的習慣。

若不喜歡戶外運動，健身房亦是不錯的選擇。無論是能夠增強心肺功能的跑步機、訓練耐力的划船機到鍛鍊肌力的重量訓練器材，各式各樣、應有盡有。健身房通常也附設韻律教室，提供柔軟度的鍛鍊場地。

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

瑜珈、舞蹈課程也十分受到時下年輕女性歡迎。由於瑜珈運動強度不大、學校社團的課程價格低廉，又能夠訓練姿勢及儀態，對於較少機會運動的家庭主婦、上班族女性都是首選。而舞蹈課程除了流行舞蹈、民俗舞蹈等，網路上極為流行的健身操讓女性甚至不必出門，在家就能輕鬆做運動。上班族蕭彥就說，對於不容易流汗的她而言，跳健身操比爬山跟騎腳踏車有效果；而且不需要花很多時間，還可以幫助提升睡眠品質。

近來許多女性喜歡在家中、宿舍裡跟著網路影片做健身操。（影片來源/YouTube）

運動迷思out

常跑步變成蘿蔔腿怎麼辦？多數人對運動不夠了解，有了迷思，因此對運動卻步。體育老師余春盛就說，女生要練出肌肉並沒有那麼容易。男生想練出肌肉需要每周兩次以上，相當分量內容的重量訓練；女生的脂肪比男生多，賀爾蒙也不同，想長出肌肉需要更多的訓練量，因此不用太擔心。

使用健身房的花費曾是許多人不願意接觸它的理由，體委會推動健身中心普及化後，不僅健身房的數量增加，民眾也可以用較便宜的金額進入健身房，降低了消費者的使用門檻。

另外，使用健身房的女性仍非常少，除了不懂得使用器材的方法、怕練出肌肉外，也有許多女生認為健身房中其他男生的眼光令人感到不自在。因應這樣的問題，近年來有許多只開放女性使用的健身房可供參考。不過有趣的是，林慧聞也問過一起重訓的男性朋友，他認為去重訓的女生「比較正」。

新聞曾經報導，有些民眾因為跳有氧舞蹈受傷。其實運動傷害難免，但很多是出於突然運動過度、或者沒有照正確的方式操作。若能諮詢運動教練或老師，並且斟酌個人體能安排適合自己的運動項目，才是最適當的方法。

運動好處多

「流汗可以讓心情變好，氣色就會變好，人也會跟著有自信。」林慧聞說，看見身體的線條越來越明顯，能夠帶來成就感；不僅如此，運動帶來的一連串改變讓她的生活變好了，態度也更正面。林怡萱則認為運動是一種釋放，她說，運動完獲得的快樂連一杯水都能讓人覺得無比甘甜，是花錢買不到的。

女生們最希望藉由運動獲得體重控制的成效，減少熱量攝取、增加消耗量是唯一途徑，但不正常的飲食可能會先弄壞身體。余春盛表示，只要有毅力、確實的執行運動計畫，減重真的不是難事。

運動的另一個好處是，可以藉機學習到許多正確的知識。比方說什麼樣的動作訓練到哪裡肌肉、用對方法，低強度的訓練就可以很有效果。林怡萱對此很有心得，「之前再怎麼激烈運動都沒有瘦的腿，每天慢跑一個小時，不自覺就瘦了。」

若不運動，想要有完美的身材只能天注定；反之，每個人都可以藉由運動、健身調整體態。隨著時代改變，女性也有更多追求成就的機會。想要跟他人一決高下，足夠的體能和堅強的體魄是必須的。不必猶豫，用運動保持健康的身心，調整到最佳狀態，才能克敵制勝！



親子野餐趣 草地微旅行

二〇一四年十二月六日，由一群七年級生組成的團隊發起的親子野餐會，在臺北大安森林公園登場。

重機街頭文化 磅礴展出



由雜誌社所主辦的重型機車展「Ride Free 5」，在五股工商展覽館盛大展開，呈現具有速度和藝術感的騎士文化。

▲TOP

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0