



臺北市的女性運動人口逐漸增加，各區運動中心也規劃了女性為主的運動課程

妳的美「力」之道

盡在臺北市運動中心

撰文：Ralph Wang

攝影：劉威震

特別感謝：大同運動中心協助攝影報導

圖片提供：劉威震、編輯部資料圖片

所有女性都有展現美麗展現自我的權力。
盡情揮灑汗水，釋放出累積的壓力情緒。當妳
願意抬起腳，揮起手，不管是何年齡層，都將
喚醒內心最動人的那個女孩。

臺北市政府致力於打造健康的運動城市，希望
不論任何性別都能在臺北享受快樂的運動生活。尤
其是臺北擁有最完善的運動設施，每個行政區都有
自己專屬的運動中心，裡面的設備完全不遜於民間
運動俱樂部。各運動中心都有由專業的體育教練開
辦運動課程，讓市民可以在舒適的環境循序漸進提
高自己的體能。許多現代的文明病往往起源於運動
不足、長時間維持固定姿勢等不良的生活習慣，養
成每週固定運動的良好習慣將可大大改善生活品質。

過去往往有「運動是男性才有興趣的事情」這
種刻板印象，女性的運動人數一直少於男性。其實

要維持健康活力的身體，必須養成良好運動習慣，不論對男女這都是必要的。根據研究顯示，運動可以調節體內多種內分泌，使人感到更加快樂和自信，建構幸福人生。

運動也能維持苗條緊實的身材與動人的曲線，現在對於女性「美」定義也逐漸從一味追求「纖細、瘦」轉變為勻稱、動感的陽光之美。運動不再是愛美女性心頭的負擔，而是成為美女的必要條件。

運動可以紓解壓力、增強體力，保持良好的身心平衡，也是活力的泉源，更是維持身體健康的不二法門。想要在運動中創造更好的自己，就一定得要養成每週固定運動兩到三次的好習慣。同時循序漸進的展開練習，讓身體逐漸增強肌力，讓運動成果可以長久保持。

臺北市為了推廣女性運動，開設了許多以女性為目標客群的運動課程，例如：基礎瑜珈、流行舞蹈、



運動是維持身體健康的不二法門



女性雕塑班成員在教練帶領下進行體能訓練



許多運動中心的課程學員都是女性，顯見女性對於健康運動生活越來越有概念

肌力有氧、皮拉提斯等。同時，也有針對孕婦特殊的身體狀況開設如孕婦保健瑜珈等課程。如此多樣化的課程，就是希望能提供多樣化的選擇，讓女性市民可以找到最適合自己的運動方式，一起享受健康的運動生活。

本期採訪攝影的大同運動中心開設了許多以女性學員為主的課程，包括：各具風格特色的舞蹈課程、活力動感的有氧、修護沉澱的瑜珈課程等，充滿戰鬥力量的「拳擊有氧」也是許多女性喜愛的課程。在這裡的每一堂課，老師都在傳遞給學員一種運動理念，「來到這裡，妳可以盡情展現自我，找到自信。」

每堂課的老師各有其不同的教學風格，朝氣、活力、溫柔、細膩地引導學員，依照學員的身體素質，從最基礎的課程開始，讓學員一步步的掌握複

雜的進階技巧，也讓學員的肌力、肌耐力和心肺功能逐漸提升。希望藉此讓學員發現自己也能透過運動，擁有超乎想像的美麗姿態，許多學員上課到某一階段都會驚嘆到，「我竟然可以做到這樣！」運動中感受到自己的力量與美麗，找到自信與自我更讓學員放下內心的巨石，在運動中宣洩所有累積深藏的情緒。

耀眼的女人，從這一刻的自信開始。運動中心的老師們在課堂上鼓勵學員堅定踏出每一步，每次課程就是身體與心靈的華麗冒險，探索與發掘女性每一種更好的可能。女性可以有很多寵愛自己的方式，而運動所提供的是健康、自信與內心充實的寵愛。只要你願意規律的進行運動，這些運動流汗的美好回報屬於每一個現代女性。

每個年齡、每個身形，不管有無任何肢體運動經驗，都將沉浸在音樂中，跟隨老師找到最適合展現自我的姿態。不論妳擁有怎樣的人生，是家庭主



即使是懷孕女性，也有許多諸如和緩瑜珈等適合的運動



運動散發自信美麗的風采



一個人運動如果會無聊，就與姐妹淘相約彼此激勵吧！

婦、上班族、學生，在這都有開出璀璨花朵的機會，這是每一個運動中心致力實踐的目標。

想要在運動中擁有美好人生的妳，趕快找到住家附近的運動中心，尋找適合妳的課程，在專業教練帶領下，成為健康、自信、美麗兼具的時尚運動女性吧！

臺北市 12 行政區運動中心精心規劃各種課程，我們簡單整理一些運動中心常設的女性運動項目，讓妳輕鬆找到屬於自己的運動課程。

有氧塑身

有氧塑身運動是燃燒脂肪增進心肺功能，提升整體代謝率以及肢體協調度的全方位健身運動。可以有效達到雕塑身形的效果，也是非常適合長期投資個人健康生活的有效管道。在課堂上，老師會帶領學員從簡單的熱身開始，然後逐步加強心肺負擔，以及部分肌力的訓練，最後再以緩和運動收尾，做為一個完整的運動循環。不論你是注重養身，還是



瑜伽是很常見的女性運動，和緩但高強度的訓練對柔軟度和肌力都有很強的鍛鍊效果

想要消耗大量的卡路里，有氧塑身運動是門檻低、高效率的選擇。

瑜珈

傳統瑜珈本是以強調冥想及放鬆的身心靈調和。當代瑜珈配合都會生活的步調，強調舒緩緊湊的工作壓力，並且增加休閒生活的品質。課程多以



現代瑜珈源自古老的印度哲學與修練方法，演變成全球流行的女性運動



拳擊有氧熱力強悍，讓你充滿鬥志的鍛鍊心肺能力

放鬆冥思開始，然後老師會再加入簡單的伸展，特別強調舒緩現代上班族女性在工作場合受壓抑的緊繃肢體部位，例如頸部、肩部、腰部、臀部等。此外，再加入部分肌力訓練，以強調核心肌群為主，有效雕塑身材，加強心肺功能。老師會針對每個人的個人姿態進行調整，有效減緩老化和矯正錯誤肢體習慣，是全方位的休閒運動。

國際標準舞

國際標準舞包括現代舞和拉丁舞兩大分類，前者以優雅的儀態為人所熟知，後者則散發著活力與熱情。國際標準舞不但在全球風行，被視為同時兼具休閒、健身與美感的舞蹈運動。國際標準舞不論種類，都需要強力的心肺功能及敏捷的肢體協調，是高度消耗熱量並具娛樂效果的活動，同時也是個人魅力和自信的象徵。擅長跳國際標準舞的人，必然能保有健美的身材與開朗的性格。

拳擊有氧

覺得普通的有氧塑身運動缺乏挑戰性嗎？拳擊有氧是一種把傳統看似陽剛的各種格鬥武術動作融合精煉而成的健身試煉，把拳擊、踢腿等格鬥技巧轉變為充滿節奏律動的動態饗宴。拳擊有氧的動作比起有氧塑身更加有戰鬥力精神，運動量也比一般有氧塑身運動都來得更高。練習拳擊有氧可以讓妳全身充滿鬥志和活力，能量滿載的面對每一天。

肚皮舞

肚皮舞是一種源自土耳其、波斯、阿拉伯等中東地區的舞蹈，舞者必須要有輕盈的舞步以及柔軟流暢的律動線條。在肚皮舞的練習中，學員可以逐漸發覺自己肢體的動感協調，強化腹部的肌肉以及身體的柔軟度，同時肚皮舞能夠迅速消耗大量卡路里，被視為非常有效的瘦身運動之一。

流行舞是青春活力的代名詞，學習流行舞讓妳在所有派對上都是目光焦點

水中有氧

不同於一般有氧運動，水中有氧運動除了強調心肺功能之外，更運用水的天然阻力以及低於常態體溫的特性，可以有效強化運動效果。特別是對於必須避免運動傷害的人，例如老人、孕婦以及關節不良的人，可以降低受到運動傷害的風險，並具有復健的效果。除此之外，水中有氧也不像一般運動會有汗流浹背的不適感，而且身體藏在水中具有相當的隱密性，對於注重個人空間的運動者來說，是非常合適的選擇。

芭蕾舞

芭蕾舞是一種起源法國宮廷的典雅舞蹈象徵，在全世界的藝文與舞蹈界都具有非常高的地位。芭蕾舞的訓練特別強調腿部、臀部、背部和手部的線條。專業的芭蕾舞者必須從幼童時期開始訓練，但是這不代表芭蕾舞是屬於專業舞者的特權。即使是沒有任何舞蹈經驗的成年人，在適當的指導下也可以進入芭蕾舞的優雅華麗殿堂，擁有職業舞者特有的典雅姿態。

流行舞

現代、青春和活力的代名詞，流行舞以多變、不拘形式的特性風靡全球。流行舞不需要從小培養的舞蹈經驗，只需要好的老師以及充分的投入練習，每個女性都可以舞出最漂亮的自己。流行舞燃燒的卡路里絲毫不遜於前面提到的各種運動，對肢體協調以及肌力訓練也非常要求，具有非常好的塑身效果，同時也能配合各種大眾流行音樂演出，是展現個性與自我的最棒選擇。

芭蕾舞被視為優雅而古典的舞蹈，是氣質與美麗的象徵



肚皮舞充滿異國風情，帶有中東民俗風情的音樂與節奏

