

健身風潮：大家一起動起來

10-02

一群擁有結實身材的人走過，你加入他們進入健身房，聽見槓鈴碰撞時發出的叮噠聲響，以及人們氣喘吁吁、吃力地在跑步機上進行心肺訓練。今天開始你決心注意健康，歡迎投入健身的行列。

全球的過重人口總數正在攀升。久坐的生活方式及高熱量的飲食，讓我們的腰圍日益加粗，此現象在美國尤為嚴重，當地有三分之二的成年人過胖。肥胖會引發許多問題，包括心臟病發的高風險到社會孤立等。然而此問題的最佳解決之道卻很簡單：規律的運動！健身不只是為了好看，而是為了整體的健康及安適。

美國的健身房在 1820 年代如雨後春筍般出現，到了二十世紀初，健身熱潮蔚為風氣。為了廣招會員，業者以健壯的雕塑體態做為形象，推廣運動對健康的益處，健身概念因而引起一般大眾注意。如今有愈來愈多人在下班或放學後，甚至是午休時間前往健身房。健康專家、公共政策制定者及熱愛健身的人士都在大聲疾呼「大家動起來！」

11-03

最初的健身房鍛鍊完全是在增加肌肉量，以使肌肉看來更大。啞鈴、鋼索輔助舉重機及仰臥推舉機充斥全球的健身房。使用這些器材，健身房會員可強化身體任何部位—二頭肌、臂肌、胸肌、小腿肌，任何你想得到的地方！一個新興行業也應運而生：個人訓練師，他們的指導範圍涵蓋器材的正確使用，以及促進健身的飲食。

健身趨勢逐漸由練大肌肉轉為保持健康。跑步機及運動腳踏車成為健身房的標準配備，多數健身機構並開始開設體操及舞蹈課程。

走進世上任何健身機構，都有機會加入他們的瑜珈課程。練瑜珈不僅可讓人看起來及自己感覺起來更健康，同時也走在健身文化的最尖端。另一種時髦的運動則是彼拉提斯，這項約瑟夫·彼拉提斯於二十世紀初時開發的運動，目的在增強肌肉及改善強度與彈性。熱愛瑜珈及彼拉提斯的人中，都不乏好萊塢名流。

短暫風潮及健身運動的相同之處，就在勉力持續。展開運動計畫的人中，約有百分之五十只能持續六個月。那麼，甚麼方法才最能保持機動？前往健身房，讓自己置身於決心健身的人群中，你會感覺更舒服、健康！