

April 29, 2016

Vera Koo: Why You Must Exercise if You Want to Shoot traditional chinese

### 為何射擊需要健身運動

我把人的身體想成人生行旅中的載具；要此載具發揮功用，就必須給載具加油、給它必要的保養。身體也是如此，必須提供身體合適的營養當它的燃料，必須借著經常的運動來保養，否則我們不能期待身體在需要時發揮功能。

### 健身運動

我的原生家庭沒有健身運動這回事；我從未見過父母運動，只有在父親年紀大了、被診斷出有高血壓後，見到他開始做運動。他會在家中廳堂的走道上來回踱方步，這就算運動了。

我十八歲遇見我的先生卡洛斯時，我連仰臥起坐、伏地挺身都不會；在學校裡上體育課，輪到我要攀繩時，體育老師若是不注意，我就會偷偷不做、溜回隊伍，重新排到隊伍最後面。

卡洛斯是個愛好戶外運動的人，騎馬是他每天必做之事。他把多項運動介紹給我，包括露營、騎馬、駕風帆和滑雪。



三十二歲那年愛子亡故，我開始長期運動，參加有氧運動和騎馬。我致力於運動之後不久，因騎馬時從馬背上摔下來、摔傷了脊椎，因此在住在新加坡期間，我放棄了騎馬，以操作風帆為運動兩年。我每天都在海上操作風帆，身體曬得黝黑。

四十五歲以後一頭栽進射擊競賽後我運動更多。從事射擊運動之初，我經常在我家附近上課，教練都是最拔尖的射擊家。我注意職業的射擊選手、他們的器材一舉一動和舉手投足，我都仔細觀察與註記。我發現他們共同的特徵是身手矯健、體格健美，這些特點告訴我有好的身體才能射出好的成績。

### 健身運動為何對射擊重要無比

有健全的體能才能度過比賽艱辛的歷程。此外，體能狀況佳可以提升心理的敏銳和耐力，幫助你更能忍受比賽帶來的情緒壓力。

在射擊比賽生涯中，爵士舞課程是我健身運動當中的主幹。這種舞蹈運動課程包納了一些動作能讓我身材保持彈性和柔軟。輕舉重也包含在課程中，但是最主要的還是以鍛煉心肺為基礎。我也參加塑身課，讓身體上每每一寸肌肉都受到鍛煉。這項課程讓人更強壯、更結實。這種塑身課要加在身體上多少重量完全視個人的情形而定。



此外，我在不同的事業階段也請過不同的體能教練。一九九五到九六年我參加美國實用射擊（IPSC）比賽時，在一年半的時間裡，我跟一位教練健身。IPSC 特別辛苦，需要保持高度的身體靈活度和體耐力。教練用舉重和有氧心肺運動來訓練我。在那段時間裡，整個冬天我也定期滑雪。此刻，我的健身教練則在維持最佳體能和抗老化上幫助我。

教練可教你合適的訓練，可以指導你做不同運動的不同技巧。即使你決定你不需要長期教練時，你也學會了自我鍛煉的基本技巧。

無論是從事什麼運動，都要讓自己的身體有復原的時間。我的目標是每週運動四天，其他三天讓自己的身體修生養息。你一定要對自己的身體耐力有判斷力，不可超過自己的限度。

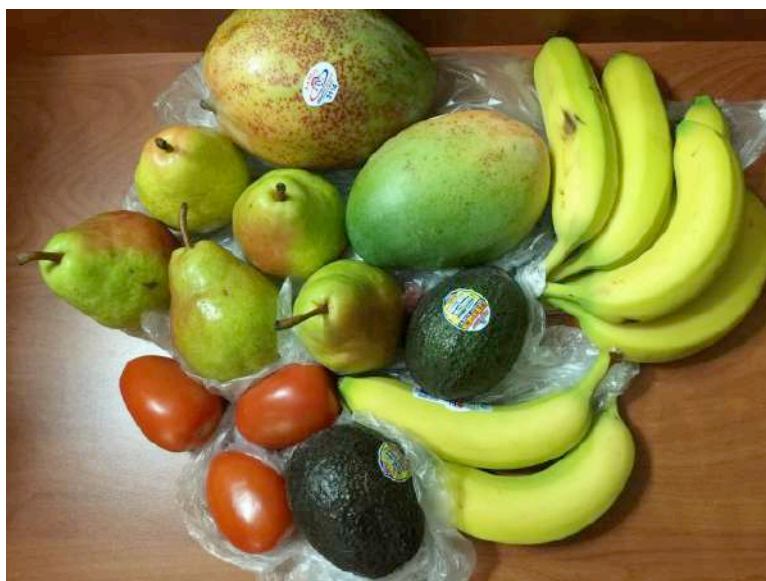
運動過頭、不給自己運動後需要的時間，可能會造成傷害，把運動搞得弊多於利。

而且體能訓練計劃也得平衡；不要光是訓練身體某一部位的肌肉；訓練某一部位的肌肉後，下一步就要訓練它相對的部位。教練可以指導你如何平衡進行。

### 妥善的飲食關係至鉅

我不認為世上有一套人人皆適用的特殊飲食。每個人的膳食需要都不同。

我先生在史丹福上大學時，當時最紅得過「海斯曼獎」（Heisman Trophy）的四分衛普朗基（Jim Plunkett）也在那裡求學，卡洛斯說他在學校餐廳裡看見普朗基的早餐盤裡堆滿了牛排、蛋和烤土司。他後來在全美美式足球聯盟（NFL）寫下輝煌的成績。



反觀這一代的頂尖四分衛布雷迪（Tom Brady），根據《波士頓環球報》（Boston Globe）的報導，他的飲食百分之八十是蔬菜。

關鍵在於找到什麼最適合自己的身體，找到後就堅持這種膳食到底。

無論個人的膳食需要是什麼，重要的是盡量避免加工食品。冷凍食物、罐頭食品和速食都要敬而遠之，盡可能不要食用。人生忙碌不堪，有時我們為了方便而不得不吃下這些東西，但是攝取加工食品是越少攝取越好。我們的身體喜歡的是全食物，我的膳食總是盡量包含新鮮果蔬再加上雞、牛與魚肉的平衡飲食。

我得承認我有一顆動不動就讓我想吃甜食的「牙齒」，體內時不時會發出對糖的飢渴。有時我向它投降—無論多盡力，我們往往無法維持完美的飲食--，不過在我渴望甜食時，我常會以水果來代替，例如以一片芒果、蘋果、橘子或鳳梨搪塞。

家裡總是擺些新鮮水果是好的，因為一旦糖癮發作，總是另有一個比較健康的選擇在。

誠如俗諺所說，我們吃什麼就是什麼；吃的若是垃圾食物，在激烈的競賽中，身體是無法照你需要的來發揮功能的。

### **讓運動與飲食成為固定習慣**

我們的身體不斷在老化。等你到了我的年齡，挑戰是多而又多。不過，就算你只是三十歲，身體面對的挑戰也比你二十歲多。適當的飲食和運動可以減緩老化的效應。





發展出一套健康的例行作法是關鍵。我們的身體會習慣和接受這一套作法。你的飲食習慣若是不好、不平衡，試試看能不能將飲食調試到正常，試六個月；六個月後你已經習慣你的新飲食，那時，持續下去便會容易一些。運動也是這樣；一開始可能有點難，但是若能發展出一套例行公式，幾個月後，你就會把它看成生活的一部分。

雖然你我的身體是人生的載具，但是它若拋錨，我們是沒得可換的；若是有心運動和維持良好的飲食，你我可以老當益壯。