

April 29, 2016

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

为何射击需要健身运动

我把人的身体想成人生行旅中的载具；要此载具发挥功用，就必须给载具加油、给它必要的保养。身体也是如此，必须提供身体合适的营养当它的燃料，必须借着经常的运动来保养，否则我们不能期待身体在需要时发挥功能。

健身运动

我的原生家庭没有健身运动这回事；我从未见过父母运动，只有在父亲年纪大了、被诊断出有高血压后，见到他开始做运动。他会在家中厅堂的走道上来回踱方步，这就算运动了。

我十八岁遇见我的先生卡洛斯时，我连仰卧起坐、伏地挺身都不会；在学校裡上体育课，轮到我要攀绳时，体育老师若是不注意，我就会偷偷不做、溜回队伍，重新排到队伍最后面。

卡洛斯是个爱好户外运动的人，骑马是他每天必做之事。他把多项运动介绍给我，包括露营、骑马、驾风帆和滑雪。



三十二岁那年爱子亡故，我开始长期运动，参加有氧运动和骑马。我致力于运动

之后不久，因骑马时从马背上摔下来、摔伤了脊椎，因此在住在新加坡期间，我放弃了骑马，以操作风帆为运动两年。我每天都在海上操作风帆，身体晒得黝黑。

四十五岁以后一头栽进射击竞赛后我运动更多。从事射击运动之初，我经常在我家附近上课，教练都是最拔尖的射击家。我注意职业的射击选手、他们的器材一举一动和举手投足，我都仔细观察与注记。我发现他们共同的特徵是身手矫健、体格健美，这些特点告诉我有好的身体才能射出好的成绩。

健身运动为何对射击重要无比

有健全的体能才能度过比赛艰辛的历程。此外，体能状况佳可以提升心理的敏锐和耐力，帮助你更能忍受比赛带来的情绪压力。

在射击比赛生涯中，爵士舞课程是我健身运动当中的主干。这种舞蹈运动课程包纳了一些动作能让我身材保持弹性和柔软。轻举重也包含在课程中，但是最主要的还是以锻炼心肺为基础。我也参加塑身课，让身体上每每一寸肌肉都受到锻炼。这项课程让人更强壮、更结实。这种塑身课要加在身体上多少重量完全视个人的情形而定。



此外，我在不同的事业阶段也请过不同的体能教练。一九九五到九六年我参加美国实用射击（IPSC）比赛时，在一年半的时间裡，我跟一位教练健身。IPSC 特别辛苦，需要保持高度的身体灵活度和体能耐力。教练用举重和有氧心肺运动来

训练我。在那段时间裡，整个冬天我也定期滑雪。此刻，我的健身教练则在维持最佳体能和抗老化上帮助我。

教练可教你合适的训练，可以指导你做不同运动的不同技巧。即使你决定你不需要长期教练时，你也学会了自我锻炼的基本技巧。

无论是从事什么运动，都要让自己的身体有复原的时间。我的目标是每週运动四天，其他三天让自己的身体修生养息。你一定要对自己的身体耐力有判断力，不可超过自己的限度。

运动过头、不给自己运动后需要的时间，可能会造成伤害，把运动搞得弊多于利。

而且体能训练计划也得平衡；不要光是训练身体某一部位的肌肉；训练某一部位的肌肉后，下一步就要训练它相对的部位。教练可以指导你如何平衡进行。

妥善的饮食关系至钜

我不认为世上有一套人人皆适用的特殊饮食。每个人的膳食需要都不同。

我先生在史丹福上大学时，当时最红得过「海斯曼奖」(Heisman Trophy)的四分卫普朗基(Jim Plunkett)也在那裡求学，卡洛斯说他在学校餐厅裡看见普朗基的早餐盘裡堆满了牛排、蛋和烤土司。他后来在全美美式橄榄球联盟(NFL)写下辉煌的成绩。



反观这一代的顶尖四分卫布雷迪（Tom Brady），根据《波士顿环球报》（Boston Globe）的报导，他的饮食百分之八十是蔬菜。

关键在于找到什么最适合自己的身体，找到后就坚持这种膳食到底。

无论个人的膳食需要是什么，重要的是尽量避免加工食品。冷冻食物、罐头食品和速食都要敬而远之，尽可能不要食用。人生忙碌不堪，有时我们为了方便而不得吃下这些东西，但是摄取加工食品是越少摄取越好。我们的身体喜欢的是全食物，我的膳食总是尽量包含新鲜果蔬再加上鸡、牛与鱼肉的平衡饮食。

我得承认我有一颗动不动就让我想吃甜食的「牙齿」，体内时不时会发出对糖的飢渴。有时我向它投降—无论多尽力，我们往往无法维持完美的饮食--，不过在我渴望甜食时，我常会以水果来代替，例如以一片芒果、苹果、橘子或凤梨搪塞。

家裡总是摆些新鲜水果是好的，因为一旦糖癮发作，总是另有一个比较健康的选择在。

诚如俗谚所说，我们吃什么就是什么；吃的若是垃圾食物，在激烈的竞赛中，身体是无法照你需要的来发挥功能的。

让运动与饮食成为固定习惯

我们的身体不断在老化。等你到了我的年龄，挑战是多而又多。不过，就算你只是三十岁，身体面临的挑战也比你二十岁多。适当的饮食和运动可以减缓老化的效应。



发展出一套健康的例行作法是关键。我们的身体会习惯和接受这一套作法。你的饮食习惯若是不好、不平衡，试试看能不能将饮食调试到正常，试六个月；六个

月后你已经习惯你的新饮食，那时，持续下去便会容易一些。运动也是这样；一开始可能有点难，但是若能发展出一套例行公式，几个月后，你就会把它看成生活的一部分。

虽然你我的身体是人生的载具，但是它若抛锚，我们是没得可换的；若是有心运动和维持良好的饮食，你我可以老当益壮。