

51.5km 的瘋狂—賈永婕的三鐵美麗人生

閱讀講座心得

1000110 體研二 趙雅琪

三鐵運動最需要的就是耐力及意志力，一直都存有耐力體能可以靠訓練而有顯著進步的想法，不若爆發力或其他運動項目可能還需有天賦資質，這樣的想法著實被賈永婕所印證。從 6 公里的路跑到 226 公里的超級鐵人，這不僅僅是表面數字的大躍進，更代表每場賽事背後訓練所累積的體能耐力，即不斷突破自我的成就感，這樣一位光鮮亮麗的藝人、名媛，身體力行告訴我們他做到了，證明了自己的能耐，我想信大家若是有心做成任何事，任何事都會被你所克服。

第一次知道賈永婕從事三鐵活動是從電視新聞上得知的，那時並不是很關心，認為不就是跑跑步上上電視，殊不知聽了這場講座及又看到他參加國際超級鐵人的訊息，才知道他是這麼一位令人佩服的三鐵辣媽，加上最近同時也關注一位導演，三鐵美魔女馮云的消息，看到她們中年身材膚質都還保持得如此好，更讓我覺得即使生活在忙碌還是要運動，運動保持年輕及健康，好處多多。