

信仰的健身房：防跌訓練

文、圖／吳盈光

上健身房一陣子後，我進修運動相關課程，進而考取「美國高齡訓練專家」的證照。

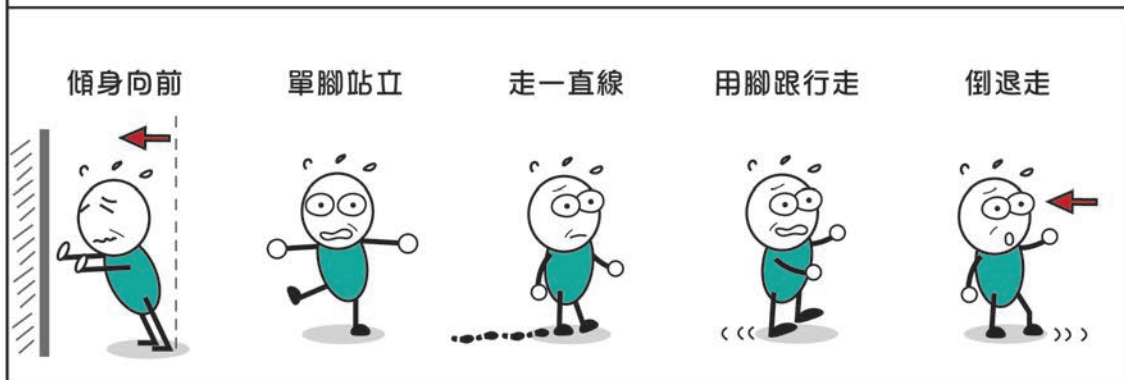


長肌肉，也要長知識，不僅可幫助別人，也可幫助未來的自己。

防跌訓練可大幅降低跌倒風險，但各方面都要確實鍛鍊，才會有效。



防跌訓練本身就有跌倒風險，會要求學員做很有挑戰性的動作，並逐漸提高難度，走路越不穩的人，越會覺得害怕，但這些人正是最需要訓練的高危險群。



長輩們可能會抗議-

我就是怕跌倒，怎麼還叫我做這麼危險的事？

何必這麼辛苦？不能坐在沙發上甩甩手就好嗎？這樣都不會跌倒。



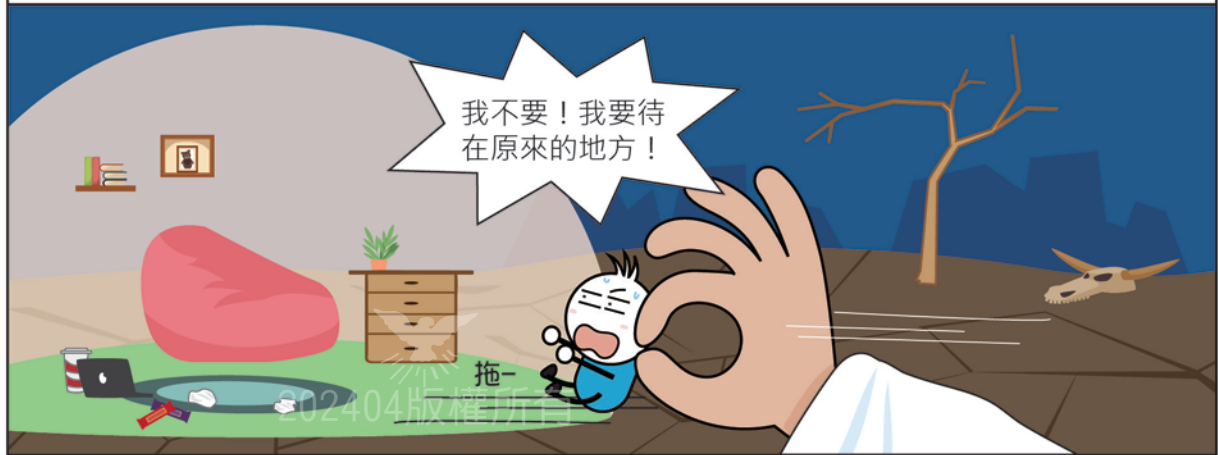
教授這麼說-

首先，當然要確保安全，但訓練就是要求學員走出舒適圈，去做不習慣的事。

久了之後就熟能生巧，身體會逐漸適應，原本不足的能力才會進步。



信仰上的操練也是如此，神會把我們安置在特定情境下，反覆練習某項功課，期待我們領悟某些道理，或強化某些靈性，越是不足的人，越會覺得辛苦，因而更想抗拒。



神讓你遇到某種危機，



可能要你學習專心倚靠神。



吃苦的時候，當下很難接受，甚至會埋怨神。



無能為力時，就學習順服和忍耐。



平常我們在聖經上學到許多道理。

聖經說，你們要饒恕人，就必蒙饒恕。

主恩浩大，想到主耶穌，還有什麼原諒不了呢？



當行道的機會來了，你真能把道理行出來？

不好意思，我把你的檢體弄丟了，方便請你再做一次肝臟切片嗎？



稱職的教練會針對你的狀況，設計合適的訓練，並做好萬全的準備。

糖尿病
手麻腳麻
內耳平衡障礙

今天不要扶欄杆，走一直線，我會保護你。

訓練完要檢查腳底有沒有傷口哦！

有顆粒的地墊，可增強腳底感覺



神的操練固然辛苦，過程中必用各種方法默然守護你，不會丟下你不管。

神好過分！把我丟在這裡，擺明要我活活摔死～



你正經歷人生的難關，被迫面對某種挑戰嗎？你最害怕進去的洞穴裡，說不定就藏著你最欠缺的寶藏，至於是什麼，就等你去發掘了。

神領我到這裡，一定是有原因的，至於是什麼原因，我得自己找到答案。

既然只能前進，不能後退，那就靠著主衝進去吧！

