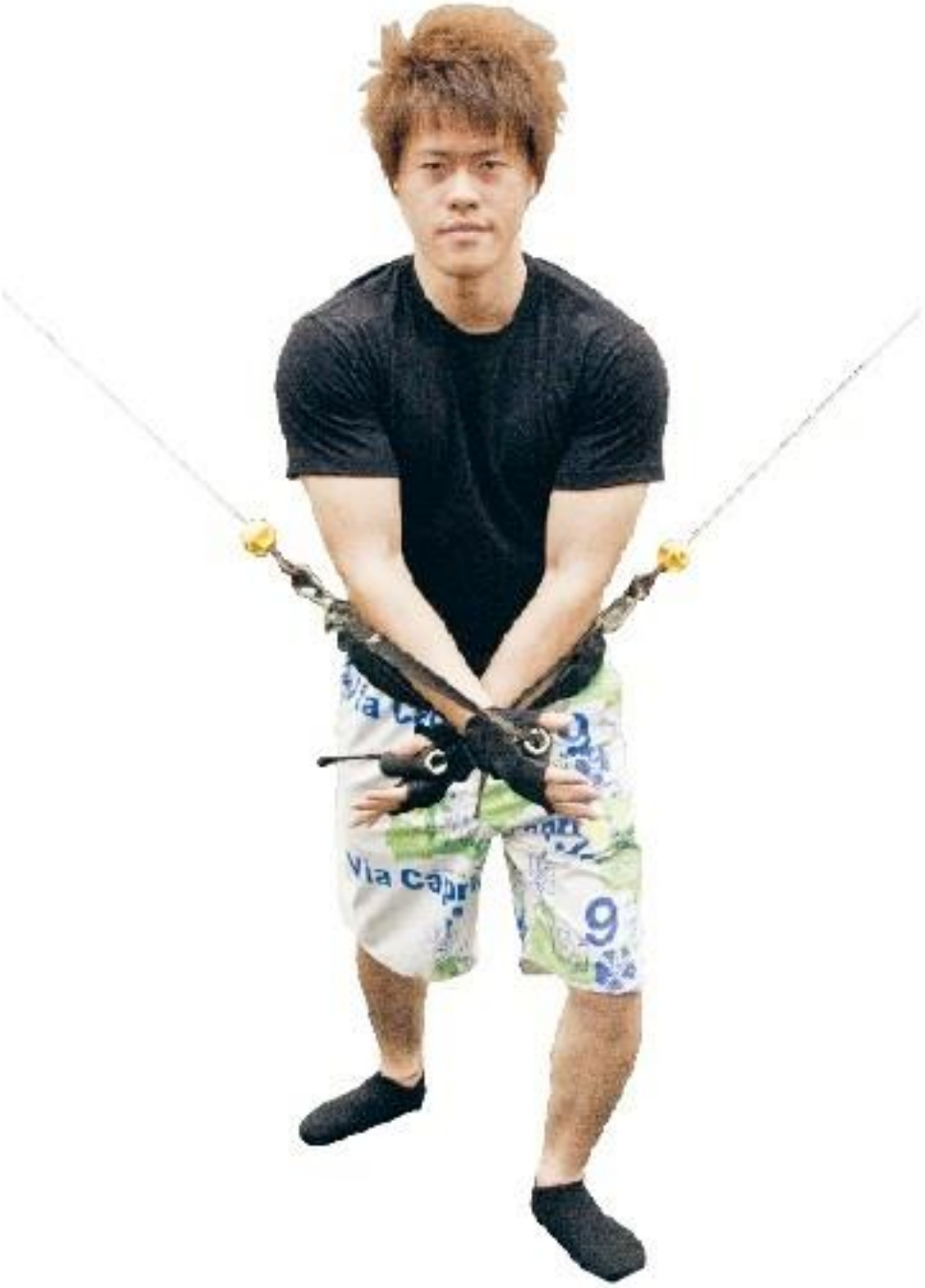
重量訓練肌美男 陳紹仁

校園健康人物

擁有二頭肌及胸肌、身材健美的電機系碩二陳紹仁，只要體育館重量訓練室開放時段，就能看到他戴著專用的輔助訓練手套，使用各式訓練器材。

提到「健身」的機緣，陳紹仁表示，平常就喜歡和朋友一起打排球，但隨著課業和生活的安排，不易找到大家都能配合的時間，讓原有的運動時間變得很不固定，只好向能單獨運動項目發展。他說，「大四時，因為課業的壓力變少，空閒的時間變多，覺得生活有點無聊，就在偶然機會下，進健身房訓練自己。」

第一次到體育館的重量訓練室，感到印象深刻，「心情超興奮，設備超齊全且數量充足，不會有搶不到器材的情形，可以盡情享受到運動的樂趣。」

他指出，除了各式健身專用的設備之外，還另有貼心的淋浴間，「可以在運動過後，還能『清爽』地去上課呢！」

他笑著說，「健身的成效不僅身材變壯，連感冒的機會也變少了，更重要的是，在這裡也交到了許多熱愛運動的同好」，可以一同「挑戰自我極限。」（文／林俞兒、攝影／陳芝嫻）