

【社團大聲公】體能訓練研究社

學生大代誌

你想增進運動技能與身體體能嗎？本學期新成立的體能訓練研究社可以幫助大家達成完美體態的心願，社長、土木三陳琳惠說：「我們的創社社員都是運動員，平日透過運動來達成維持和發展適當體能，但在增加身體活動的過程中，體悟到肌力和飲食的重要性，所以藉由組織社團來邀請專業的體能老師來校指導，進而學習到增強肌肉與循環系統的正確方式，同時期待可以達到改善心理健康、睡眠品質的功效。」

規律運動是維持健康的關鍵之一，且對於保持體重、骨密度、肌肉能力，以及強化關節活動度有顯著的關連。陳琳惠說，歡迎全校同學對於體能訓練有興趣或愛好運動的朋友加入，本學期的社團課程以提高身體素質、強身健體為原則，安排肌力測試、有氧、心肺運動及肢體彈性運動等課程，課餘時間除了可以向專業教練詢問體能相關資訊，大家還可以一起討論各項運動所需的體能訓練，一同精進與成長。

陳琳惠建議：「無論大家對於何項運動有興趣，都可以在這裡認識不同系所的同學、學習各個領域的專業知識，最後歡迎大家一起來運動，讓自己的身形變得更帥和更美喔！」（文／陳律萍）

