

合氣道徐蔚人教你掌控肌力與體能

學生大代誌

【記者李佩芸淡水校園報導】本校合氣道社與台灣合氣道興流會5月9日中午12時至下午5時在P & K Fitness體能訓練中心共同舉辦「合氣道專項肌力與體能訓練研討會」，共10人參與。

社團指導老師，專業健身教練徐蔚人帶領學員熟悉健身器材及動作輔助，教導正確使用器材以及編排健身菜單。課程中運用健身房常見的TRX、壺鈴、藥球、戰繩等，有效的訓練上肢、下肢並加強核心肌群，透過訓練有助於鍛鍊合氣道需要的肌群，幫助學員更有效率的掌控自己的肌肉與身體。

社長西語二王思騏分享，「老師很細心的糾正每個人的動作，活動後更發教材讓學生可以自主練習。而我透過籌辦這次活動的經驗，讓我對舉辦活動的流程與細節更加熟悉。」社員風保二陳麗立也分享，經由這次活動，讓自己走出舒適圈並獲得成就感。

