

體適能有氧社邀試跳 逾百人到場健身

學生大代誌

【記者黃庭瑀淡水校園報導】體適能有氧社9月19日及21日晚上8時在SG256舉辦試跳活動，邀請專業有氧團體課程老師Vansper指導全方位雕塑課程，二天吸引逾百人到場參與。

活動一開始，Vansper帶領學員以太極法基礎動作進行暖身，使身體進入備戰狀態，減少扭傷與抽筋等運動傷害發生，大家在輕快的音樂節奏下，隨著老師的激勵引導，以漸進方式訓練手臂、背部、臀部到腿部等大小肌肉群，下半場則分為六站體能動作，訓練心肺耐力、爆發力、穩定性與敏捷性，每位學員都卯勁全力挑戰自我極限，現場氛圍沉浸在歡樂與熱血中。

Vansper提醒，平時應常做體適能運動，有效降低體脂肪、預防心血管疾病、修飾身材，使體態更加優美勻稱，若想增加肌肉量，可於運動後補充蛋白質，避免攝取含糖飲料。

體適能有氧社社長，企管二陳怡文表示，非常感謝大家的支持，報名試跳人數超乎預期，透過試跳活動，讓大家了解有氧社課程內容，希望有興趣的朋友一起加入這個大家庭。

財金二鄭鈺潔分享：「我是透過Dcard得知有氧社舉辦免費試跳活動，為了增強自己的體能，當然不會錯過這個機會，雖然過程疲累，但整體課程非常有趣，推薦大家參加有氧社。」

