淡江時報 第 377 期

**魔 鬼 身 材 不 用 花 錢**

**學生新聞**

【 記 者 曹 舒 恬 報 導 】 還 記 得 電 視 上 那 個 只 花 零 用 錢 的 零 頭 就 可 以 讓 身 材 變 的 很 魔 鬼 的 廣 告 嗎 ？ 本 學 期 體 育 興 趣 選 修 新 開 闢 的 強 力 塑 身 班 ， 讓 你 連 零 頭 都 不 用 花 ， 也 能 給 他 變 得 很 魔 鬼 呦 ！

該 班 的 指 導 老 師 、 對 肌 力 訓 練 非 常 有 研 究 的 蔡 忻 林 表 示 ， 會 開 這 樣 的 班 ， 也 是 因 應 時 代 潮 流 ， 因 為 現 代 人 飲 食 過 於 營 養 ， 攝 取 許 多 高 熱 量 的 食 物 卻 又 缺 乏 運 動 ， 常 導 致 身 體 的 肌 肉 及 脂 肪 的 比 例 不 均 ， 間 接 影 響 身 體 的 健 康 及 優 美 的 體 態 ， 所 以 ， 強 力 塑 身 就 是 為 改 善 此 一 問 題 而 衍 生 出 來 的 課 程 。

目 前 本 校 的 強 力 塑 身 班 有 兩 個 班 級 ， 分 別 為 星 期 三 的 9、 10堂 ， 以 及 星 期 五 的 5、 6堂 ， 其 中 除 星 期 三 的 課 程 只 開 放 給 大 四 選 修 之 外 ， 星 期 五 的 班 級 開 放 選 課 後 即 人 數 爆 滿 ， 目 前 修 該 堂 的 學 生 多 達 一 百 多 人 ， 故 同 學 們 對 塑 身 的 需 求 ， 由 此 可 見 一 斑 。

強 力 塑 身 課 的 場 地 ， 是 在 重 力 訓 練 室 ， 琳 琅 滿 目 的 健 身 器 材 ， 諸 如 跑 步 機 、 滑 步 機 、 踩 單 車 機 、 舉 重 器 等 等 ， 不 但 設 備 齊 全 而 且 都 相 當 新 穎 。 強 力 塑 身 並 不 是 一 開 始 就 讓 你 盲 目 的 使 用 健 身 器 材 ， 而 是 大 家 先 仔 細 聽 蔡 忻 林 老 師 介 紹 身 體 各 重 要 部 位 的 肌 肉 結 構 ， 再 根 據 每 個 人 所 需 要 鍛 鍊 的 地 方 ， 做 加 強 性 的 肌 力 訓 練 ， 並 視 每 個 人 所 需 的 不 同 ， 從 事 不 同 的 運 動 器 材 ， 而 且 蔡 老 師 也 會 教 導 大 家 運 動 器 材 的 正 確 使 用 方 法 ， 以 避 免 運 動 傷 害 。

法 文 二 C的 謝 佳 玲 是 經 由 同 學 介 紹 ， 而 且 覺 得 這 個 課 程 很 吸 引 人 ， 同 時 自 己 也 很 想 塑 身 ， 所 以 就 選 了 這 門 課 ； 中 文 四 A的 楊 亦 婷 則 是 從 大 二 就 一 直 選 蔡 忻 林 老 師 的 有 氧 舞 蹈 來 鍛 鍊 肌 肉 ， 直 到 這 學 期 發 現 有 這 樣 的 課 程 ， 於 是 便 毫 不 猶 豫 的 選 修 了 ； 企 四 A的 黃 同 學 ， 原 本 選 這 堂 課 是 因 為 時 間 上 能 配 合 ， 為 湊 學 分 選 的 ， 但 是 來 上 過 課 後 ， 才 發 現 上 的 很 不 錯 ， 很 高 興 自 己 能 選 得 進 來 。

如 果 你 以 為 強 力 塑 身 只 是 女 生 的 專 利 ， 那 你 就 大 錯 特 錯 嘍 ！ 來 上 塑 身 班 的 男 女 生 比 例 接 近 1： 1， 想 不 到 吧 ！ 現 代 的 男 性 也 是 相 當 注 重 身 材 比 例 的 。 夜 資 工 四 蘇 育 弘 表 示 ， 來 上 課 是 想 鍛 鍊 出 結 實 的 肌 肉 ， 而 且 運 動 流 汗 後 ， 讓 身 體 很 舒 服 ； 航 太 四 的 陳 威 穎 本 身 就 有 固 定 上 健 身 房 的 習 慣 ， 「 想 練 壯 一 點 ， 也 想 認 識 身 上 的 肌 肉 群 」 是 他 來 上 課 的 原 因 。

如 果 你 需 要 塑 身 或 者 希 望 身 材 更 健 美 ， 那 你 可 以 考 慮 下 學 期 的 強 力 塑 身 班 ， 因 為 人 數 已 滿 ， 向 隅 的 同 學 只 好 下 學 期 趁 早 嘍 ！