

## 網路校園》》》健走座談會 獲熱烈迴響

校園視窗

遠距教學中心於3月28日舉辦「走路保健康：談運動新風潮——健走」研討會，邀請台灣師範大學體育學系教授方進隆，與同學暢談健走運動的風潮及趨勢。會中方進隆教授除了說明健走的歷史發展外，更分享了健走的好處，如增加心肺功能、強化體適能、降低體脂肪等，更重要的是健走方便簡單，只要四肢大幅擺動，就可以達到運動的功能。

方進隆教授會中指出，近年來國內健走已變成全民運動，經常看到相關活動與報導。健走沒有年齡上的限制，大家都可以參與：平均每週3次，每次行走8千至1萬步即有達到運動的效果，且可以大量消耗卡洛里，有效達到體重控制的效果，更可以省下去健身房的費用。提到這裡，許多女同學都心照不宣的笑了起來。

方進隆教授最後期許同學，淡江大學依山傍水、風景優美，是適合健走的好地方，只要有良好的規劃，每日1萬步絕非難事，除了身體健康外更可獲得大自然的洗禮，一舉數得，期許各位同學共同參與健走運動。（遠距中心）