

INBODY分析儀 吸引超過200人檢測

學聲大代誌

【記者楊宜君淡水校園報導】你瘦的健康嗎？為關心全校教職員工的身體狀態及推廣健康樂活，體育事務處於4、5日在紹謨游泳館運動科學實驗室舉辦「INBODY身體組成分析檢測」，特別商借昂貴的檢測儀器進駐校園，吸引超過200位同仁前往，讓每個檢測時段皆場場爆滿，現場像是小型體檢活動，還有專人貼心地分析檢測結果。擔任檢測諮詢與分析的專任講師陳文和說明，「藉由檢測可以了解身體狀態，如果分數較低代表脂肪量較高，且要看個人身體的肌肉組成量，而肌肉量較高者，代表基礎代謝率相對也較高，所以千萬不要有『看起來瘦就是健康』的迷思。」

本次參與檢測的體育長蕭淑芬開心地說：「我覺得參加檢測活動相當值得，不但可以了解自己的身體狀況，且經由分析後了解到該如何保有完美的體態及健康的身體，所以掌握均衡飲食和規律的運動真的很重要。」淡江時報秘書王嫡瑜體驗完檢測後提到，「有專人提示自己身體的健康狀況，解釋及分析得非常仔細，讓參加檢測的同仁們都獲益良多。」