淡江時報 第 1021 期

逗陣燃燒脂肪吧

學生大代誌

天冷，忍不住多吃，脂肪不知不覺超標，鈕扣都快扣不上了嗎？那就趕快起來運動吧。上月28日與本月2日學務處與體育處合辦的「燃燒吧！脂肪—大家逗陣來運動」有氧運動課程在體育館武術室進行第一、二場活動。

1個小時的活動中，講師郭馥滋先帶領參與的50人做暖身操，接著做核心運動訓練腹部肌肉，最後讓大家以音樂搭配有氧運動來燃燒脂肪。郭馥滋強調，節奏感強烈的音樂，是有氧運動的重要元素！參與者化材二林佳瑀表示，「我就是想學核心動作，雖然做起來有些吃力，可是老師搭配音樂來運動滿有趣的！」錯過這兩場的師生們，5日（週一）、12日還有兩場等你。（文／周怡霏、攝影／陳柏儒）

淡江時報社