

## 懸吊式肌力訓練Cross Core來助陣

學生大代誌

【記者劉必允淡水校園報導】將自己交給一組繩索，「懸吊式肌力訓練」是近年非常流行的健身方式，體育處也添購相關器材Cross Core，並在與衛保組合辦的教職員工體適能促進班「懸吊式肌力訓練」中使用，由體育處助理教授趙曉雯進行為期4週的指導。

趙曉雯表示，Cross Core是憑藉自體重量，透過繩索支撐部分體重、維持姿勢與動作變換，以達成訓練效果。其懸吊特性需要運用大量的核心肌群來維持平衡與姿勢協調，能刺激人體的各個肌肉群，4週課程主題皆不同。Cross Core也規劃將運用在學生的課程中！

第一次接觸這種運動的航太系專員徐珮珏分享，感覺更能消耗體脂肪，動作看似簡單可是體力消耗量大，希望可以繼續嘗試不同的動作來訓練平時用不到的肌肉。體育教學組組員劉哲男則表示，剛使用這種依靠繩子的運動時，很沒安全感，但有感受到對身體的負擔沒那麼大，要信任器材後才能把動作做流暢。

2018/05/08



懸吊訓練 Cross Core 吸引許多人嘗試。(攝影／朱樂然)