

## 教職員工燃燒脂肪強力塑身

學生大代誌

【記者邱筱涵淡水校園報導】「腿，是人的第二生命！」為了增加下半身的肌肉量，促進血液循環，體育處與衛保組合辦的教職員工體適能促進班「強力塑身」，由體育教學組副教授李俞麟進行四週的指導。

李俞麟表示，所有運動都是靠腿，要做好一項運動必須先將腿部肌力的功夫做扎實，「四週課程內容主題皆不同，分為胸、上肢、下肢、核心等肌力訓練，希望藉由課程讓大家學會正確使用器材，訓練不同部位的肌群，進而設計出一套屬於自己的運動菜單！」

平時有運動習慣的圖書館典閱組館員何雯婷分享，腿部訓練看似簡單，卻使用大量肌耐力，能夠大量排汗。環安中心技士陳玥合則表示，運動後精神更佳，希望能持續嘗試不同類型的運動。

