

## 肌不可失 李思翰邀你養肌續瑞逗陣來

學生大代誌

【記者鍾子靖淡水校園報導】學務處衛生保健組4月19日中午12時在HC306舉辦健康好食光體態不走樣系列活動，邀請物理治療師李思翰以「肌不可失，養肌續瑞逗陣來」為題，解析以運動訓練肌肉與維持健康間的關係，吸引逾50人參與。

「你們為什麼要做運動呢？」李思翰先跟與會者提問，眾人紛紛回應自己運動的理由，有人希望減少受傷的機會，也有人希望增加肌力，李思翰卻笑說：「怎麼都沒有人是想秀馬甲線呢？」有趣的開場，逗得大家哄堂大笑，他則進一步說明，只要是讓自己願意動起來的理由，都是好的起步點，希望能有好體態都是好的開始。

李思翰表示，大眾對於運動的刻板印象大多停留於鍛鍊體態，其實肌肉量的多寡也會影響體內的機能運作，其中最容易因為肌肉減少症而引發的是阿茲海默症，身體肌肉疲弱的人，會比一般人多1.8倍的機率患上阿茲海默，雖然此病症與基因缺陷相關，但不運動族群的罹患率卻與本身帶有患病基因的人不相上下，而維持健康不只是對自己負責，也是讓身邊親友安心的責任。

接著，李思翰說明運動對身體的益處，他指出固定的肌力訓練有助於骨骼增生，以同樣50歲的女性為例，有習慣重訓的骨密度可以比同齡高出1至2個T評分，可減少骨質疏鬆的機會。多數人都覺得運動需要花費很多時間，其實只要讓每個肌群在每週訓練10組以上，每組30RM以下就可以維持肌力，只要有心，在家裡也可以隨手拿物品做訓練，李思翰隨即示範，並帶領與會者一起進行多組運動，雖然只有15分鐘，動作看似簡單，但已讓參與者個個氣喘吁吁。

最後，李思翰強調，有試圖改變都是好的起始點，任何運動只要能保持習慣都是好運動。經濟系副教授陳怡宜分享，她很訝異罹患阿茲海默症的機率竟然與肌肉量有關，經由這次演講，她會更注意維持肌力，期待在日常生活中應用李思翰教導的姿勢使用原則，讓自己更健康。

# 肌不可失 - 養肌續瑞逗陣來

每部位10組

旋轉/手3D伸

旋轉蹲/手3D伸



淡江時報社