

何家驊帶你認識新奇運動 北歐式健走

學生大代誌

【記者方健霖淡水校園報導】近年來「北歐式健走」開始流行，可運動全身肌肉，也能比普通步行消耗更多熱量。體育事務處11月17日中午12時30分在SG246，舉辦「北歐式健走」實務與指導講座，由肌齊力運動有限公司創辦人何家驊，介紹北歐式健走的新觀念，並帶領參與者實際練習。

首先，何家驊說明「健走杖健走」和「一般健走」的區別，左右手需分別拿一支健走杖，行走時利用上半身肌肉和手臂力量對健走杖施力，藉由雙杖接觸地面往前推進，達到健走的效果。因為兩手同時使用健走杖，上半身肌肉相較一般健走有更多運動量，消耗更多熱量，而桿身可作為健走時的支持，在路面不平處增加穩定性。

接著，何家驊示範北歐式健走的要領及注意事項，透過詳細的動作講解，帶領參與者手握健走杖實際練習，他表示最快可在三個月內學會基本動作，還有機會利用健走杖跳舞，有效鍛鍊身體。

經濟系教授林亦珍表示，講者解說簡單易明，而且有很多實際練習的機會，可以清楚了解使用健走杖的差別，健走杖在家也能使用，例如跳健走杖的舞蹈，很實用。

衛保組護理師俞彥均表示，她平時會跟父母一起運動，所以想來了解更多適合他們的運動。透過這次課程，她發現使用健走杖健走很好玩，不但能雙人合作，忙碌時也能在家和父母一起跳健走杖舞蹈。

有彈性的杖身

彈性腳套
(健走時腳套尖端朝後)



