

## 李毅涵教你運用彈力帶鍛鍊核心肌群

學生大代誌

【記者陳浩淡水校園報導】衛生保健組執行健康促進計畫，10月8日中午12時在HC306，由中華民國健身運動協會秘書長李毅涵，主講「整個教室、宿舍都是我的健身房——坐著瘦的核心運動」，帶領近40名參與者，使用彈力帶實作鍛鍊核心肌群的動作。

李毅涵首先說明，多數人習慣只做有氧運動，往往忽略以無氧運動增加肌肉量的重要性，「無氧運動」主要是短時間的高強度運動，以訓練肌力和爆發力為目的，兩者宜搭配進行，方能獲得最理想的健身效果。接著，他教導大家如何使用彈力帶鍛鍊全身肌肉，達到增肌作用。

李毅涵示範多種動作並詳細解說，例如雙腳與肩同寬，雙腳踩住彈力帶，雙手握緊其兩端，接著進行肩膀推舉動作。彈力帶具有多功能性，不僅可訓練上肢肌肉，透過變換姿勢，也能做全身性的肌力訓練。過程中，參與者兩人一組，互相提醒確保姿勢正確，教室裡洋溢著健康活力的氛圍。事務整備組高素芬分享，「講者專業的解說及操作，讓學員了解如何透過彈力帶的輔助達到加強核心的效果，我參與這堂課收穫甚多。」

衛保組護理師俞彥均表示，舉辦本活動主要是鼓勵同仁和學生們「動起來」，許多人因工作或學習長時間維持坐姿，導致身體活動量嚴重不足，進而增加各種健康風險，如腰酸背痛、體重增加等問題，藉此活動喚起大家對健康的重視，並將運動融入日常生活中。

