

## 魔鬼身材不用花錢

學生新聞

【記者曹舒恬報導】還記得電視上那個只花零用錢的零頭就可以讓身材變的很魔鬼的廣告嗎？本學期體育興趣選修新開闢的強力塑身班，讓你連零頭都不用花，也能給他變得很魔鬼呦！

該班的指導老師、對肌力訓練非常有研究的蔡忻林表示，會開這樣的班，也是因應時代潮流，因為現代人飲食過於營養，攝取許多高熱量的食物卻又缺乏運動，常導致身體的肌肉及脂肪的比例不均，間接影響身體的健康及優美的體態，所以，強力塑身就是為改善此一問題而衍生出來的課程。

目前本校的強力塑身班有兩個班級，分別為星期三的9、10堂，以及星期五的5、6堂，其中除星期三的課程只開放給大四選修之外，星期五的班級開放選課後即人數爆滿，目前修該堂的學生多達一百多人，故同學們對塑身的需求，由此可見一斑。

強力塑身課的場地，是在重力訓練室，琳琅滿目的健身器材，諸如跑步機、滑步機、踩單車機、舉重器等，不但設備齊全而且都相當新穎。強力塑身並不是一開始就讓你盲目的使用健身器材，而是大家先仔細聽蔡忻林老師介紹身體各重要部位的肌肉結構，再根據每個人所需要鍛鍊的地方，做加強性的肌力訓練，並視每個人所需的不同的運動器材，而且蔡老師也會教導大家運動器材的正確使用方法，以避免運動傷害。

法文二C的謝佳玲是經由同學介紹，而且覺得這個課程很吸引人，同時自己也很想塑身，所以就選了這門課；中文

四A的楊亦婷則是從大二就一直選蔡忻林老師的有氧舞蹈來鍛鍊肌肉，直到這學期發現有這樣的課程，於是便毫不猶豫的選修了；企四A的黃同學，原本選這堂課是因為時間上能配合，為湊學分選的，但是來上過課後，才發現上的很不錯，很高興自己能選得進來。

如果你以為強力塑身只是女生的專利，那你就大錯特錯嘍！來上塑身班的男女生比例接近1:1，想不到吧！現代的男性也是相當注重身材比例的。夜資工四蘇育弘表示，來上課是想鍛鍊出結實的肌肉，而且運動流汗後，讓身體很舒服；航太四的陳威穎本身就有固定上健身房的習慣，「想練壯一點，也想認識身上的肌肉群」是他來上課的原因。

如果你需要塑身或者希望身材更健美，那你可以考慮下學期的強力塑身班，因為人數已滿，向隅的同學只好下學期趁早嘍！