

## 測體適能保康健

專題報導

【記者楊宜君淡水校園報導】體育事務處上週承辦體育署「體育署102年國民體能檢測站計畫」，協助全校教職員工進行3分鐘登階、身高體重、腰臀圍比、仰臥起坐、坐姿體前彎的體適能檢測，約250人次踴躍參加。體育事務處秘書黃貴樹表示，藉由本次體適能檢測可了解身體的體能狀況，進而調整生活作息。持續每天清晨健走2千公尺的淡江時報社秘書王嫡瑜認為，坐姿體前彎較為辛苦，鼓勵大家平時要多運動，「有這樣免費的檢測運動真是太棒了。」

2013/11/18



3分鐘登階體能檢測，讓人氣喘吁吁。(攝影／吳佩穎)