

今晚想來點有氧舞蹈 體適能有氧社相揪來試跳

學生大代誌

【記者黃律沄淡水報導】體適能有氧社於9月23日、28日晚間8時在紹謨體育館SG246舉辦免費試跳體驗，由Vansper與Mike帶來有氧舞蹈及NTC (Nike Training club)課程，讓學生藉由基礎訓練先暖身，再漸漸帶入難度較高的動作讓學生在運動的同時又不至於受傷。

教練強調暖身一定要先做好，人的身體有如黃金一樣，加熱到一定程度延展性才會好，在做其他進階動作的時候才不會受傷。所有運動必須先由慢再到快，做多少不是重點，動作有沒有做得確實、不會受傷才是重點。

體適能有氧社社長、資管三廖薇妮表示：「這兩次的試跳內容是讓想要運動，但不知道自己適合什麼類型的同學參加。加入社團的同學可以自由參加適合自己的課程，只要帶著一顆輕鬆及開心的心情來運動就好了。」

2020/10/05