

陳逸政鼓勵多運動健全身心靈

學生大代誌

【張瑜倫淡水校園報導】你瞭解你的體重過重，是真的脂肪多？還是肌肉重呢？體育事務處為關心教職員工的身體組成及推廣健康樂活，3月30日及31日舉辦「身體組成分析檢測」活動，以醫療院所等級的InBody身體組成分析儀器為一級主管及同仁們進行檢測和給予分析，並提供運動處方作為參考，活動逾90人參與。

檢測過程簡單又輕鬆，受測者只需脫下鞋襪，站上儀器，雙手分別握住左右手把，雙臂放鬆稍微張開即可。量測後，每位受測者皆可拿到一張自己的「身體組成成績單」，現場的體育老師會透過數據說明該受測者的身體組成當中，肌肉與脂肪的比例與分布情形、上下左右半身之平衡狀況，以及基礎代謝率，受測者可從中更了解自己的身體狀態。

體育長陳逸政表示，體育處每學期皆固定開設教職員工體適能促進班，鼓勵大家跟著老師們一起動起來，讓身體在忙碌的生活中能有足夠活動的機會。他強調，「照顧教職員工生的健康是體育處最重要的目標，體育處老師要運用自身專業，透過各項檢測指數評估受測者的狀況，為其開立一份合適的運動處方，協助同仁們擁有健康的身心靈，這是我們積極努力的方向。」

本次檢測結果，多數同仁都需要「減脂增肌」。體育處助理教授郭馥滋建議，若想減少體脂，可透過有氧性運動及改變飲食習慣來進行控制，如檢測結果呈現肌肉量較少則可多從事重量訓練，並搭配優質蛋白質的攝取，調整日常作息、改變生活型態、從運動飲食著手，才能擁有健全的身心健康。

圖書館館長宋雪芳表示，「看到檢測結果，並聽取體育長的專業分析後，我決定參加體育處舉辦的體適能課程，正視自己的健康，努力回復健康體態。」秘書處編纂陳惠娟分享，「很開心在校內就可以進行身體組成分析檢測，在專業老師們耐心的逐項檢視下，提供我們可以努力的方向與建議，收穫很多，感謝體育處用心地帮大家健康把關。」

2022/04/10



淡江時報社