

體適能有氧社試跳 50人暢快體驗

學生大代誌

【記者吳映彤淡水校園報導】體適能有氧社於3月4日晚上8時及6日晚上7時，在SG246舉辦試跳活動，邀請專業有氧團體課程老師Oli及黑黑，分別帶領「流動瑜珈」及「燃脂塑身有氧」，兩天共吸引近50人參與。

「用耳朵聽，跟著感覺前進。」隨著輕快音樂落下，第一場試跳由Oli老師一步步引導學員們感受呼吸，利用呼吸的節奏帶動身體，從手臂、背部，一路到臀部及腿部，深入淺出的講解方式讓學員了解每個動作的功效。

Oli老師說明，流動瑜珈可以增加身體的柔軟度，訓練核心力量。現場學員不論是否具備瑜珈基礎，皆盡自己所能地跟上步伐，歡樂的音樂彷彿增添衝勁般，教室充滿了挑戰與熱情的氛圍。

社長、財金二簡新芸表示：「在一小時內把一天的疲累丟掉，達到運動效果及保持身心舒暢。」舉辦試跳讓同學體驗社課氛圍，透過實際參與一同感受有氧運動的美好。

資圖一王依婷分享，曾在體育課接觸過瑜珈，看到這場活動訊息便來參與，試跳過程不僅神清氣爽，對瑜珈也有更深一步的認識。

2024/03/09



體適能有氧社舉辦試跳活動，參與者盡自己所能地跟上步伐。（攝影／黃音然）