



主題：[活動總匯] **遠東科大**教職員 大家一起來「皮拉提斯」

facebook

UUTW FB

日期：2016/7/12



遠東科技大學衛保組，有鑑於教職員工，平日認真教學，或忙於行政工作，沒有空閒時間運動，來保健身體健康，特地在暑假期間，七月十二日到十五日下午15:10至16:00，在體育館地下室韻律教室，請來對瑜珈健身有相當研究的體育教學中心黃鈺婷老師，教導各位教職員工，目前最夯的「皮拉提斯-瑜珈有氧運動」，讓想運動卻苦無機會的同仁，能夠活動一下筋骨。

皮拉提斯著重在脊椎和肌力的強化，強調四肢是核心能量處，利用骨盆和身體的穩定性來控制身體。目的是運用你的專注力和控制力，來控制自己的核心肌群，靠著核心肌群的力量，帶動你的四肢來完成動作，但過程中必須優雅且連貫。皮拉提斯可以雕塑背部和手臂的線條、修飾臀部的曲線、訓練腹部、大腿和臀部的肌肉，以及訓練背部肌肉的線條，非常受到國內外知名女藝人的喜愛。

衛保組承辦老師王美淑指出，這次活動共有十多位員工報名參加，在這麼短的時間內，只能教導一些比較簡單容易記住的拉筋動作，讓長坐辦公桌的同仁，在辦公室或家裡也能隨時運動，養成良好的運動習慣，自然能夠常保身心健康。