

皮拉提斯健身

遠東教職員紓壓

記者汪惠松／新市報導

遠東科大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，精心規劃，利用暑假期間在該校體育館地下室韻律教室舉辦「皮拉提斯—瑜伽有氧運動」，由體育教學中心老師黃鈺婷教導健身，讓教職員工活動筋骨確保身心健康。

遠東皮拉提斯—瑜伽有氧運動，自十二日起進行至十五日止，每天下午

三至四時在韻律教室，由對瑜伽健身有相當研究的黃鈺婷教導想運動卻苦無機會的教職員工，活動一下筋骨保健，並營造優質健康環境。

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，目的是運用活動者的專注力和控制力，來控制自己的核心肌群，靠著核心肌群的力量帶動四肢來完成動作。

但是，過程中必須優雅且連貫拉提斯可以雕塑背部和手臂的線條，受到國內外知名女藝人的喜愛，衛保組承辦老師王美淑表示，活動共有十多位員工報名參加，麼短的時間內，只能教導一些比單容易記住的拉筋動作，讓長坐桌的教職員工，在辦公室或家裡隨時運動，養成良好的運動習慣實於日常生中，自然能夠常保健康。