

青盈健身俱樂部

- 慈大青盈健身俱樂部，是花蓮第一個專為青壯年族群設計，有專業體適能指導員設計課程模組，油壓式阻力訓練設備，即使沒有任何重訓基礎的人也能輕鬆上手。曾經是運動好手的徐枝展，因為車禍受傷，運動量大減，加上年齡增長肌力流失，經常閃到腰，又長期吞嚥困難，講話有氣無力，參加運動後，這些狀況都大幅改善。

- 堅持12周運動後，平均全身骨骼肌和下肢骨骼肌的重量顯著增加，全身脂肪量與上肢脂肪量則明顯降低。專業的指導下，學員不只訓練肌肉，還搭配心肺有氧運動，柔軟度也不輕忽。慈濟大學學務長 溫蕙甄：「大肌肉群的肌肉訓練，還有做一些拉筋伸展關節活動，另外一個最重要的因素，叫作神經元肌肉訓練，防止跌倒、神經刺激平衡的一些動作。」運動如藥方，每周運動150分鐘，就能促進健康，減少憂鬱焦慮。



樂活人生 活力健康

