



## 樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「彈力帶運動」

時間：2019-11-25

地點：紹謨紀念體育館

本校執行教育部高等教育深耕計畫，善盡大學社會責任，以「樂活健康、銀髮長照」為主題，由本校體育事務處規劃相關落實方案。目的在於活化校園優質空間、師資及設備，以及強化全人健康體適能兩個面向，開設「樂齡動起來」淡水區在地銀髮長者運動班。

「健身彈力帶」，是一種可以取代健身房器材的健身輔助道具。對於銀髮族長者而言，使用彈力帶可以更安全有效的進行肌力訓練。透過不同姿勢變化及相對應產生的阻力效果，可以訓練到不同部位的肌肉。

