



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「有氧律動伸展操」

時間：2019-12-02
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。

一般活動前的伸展可使運動量加大，運動更自如，並防止肌肉拉傷，減少運動傷害機率。而運動後的伸展能讓變得僵硬的疲憊肌肉放鬆，給予肌肉彈性，還具有促進血液循環、消除疲勞的效果。有氧律動伸展操，主要是結合短彈力帶與伸展操，讓身體各部位關節可以充分活動開來。

