



樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「養生毛巾操」

時間：2019-07-16
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。

「養生毛巾操」，利用身旁隨手可得的毛巾，即可達到健身的效果。動作主要包括利用手持毛巾拉扯與自身肌肉的所產生的阻抗力量，使伸展運動的鍛鍊效果可以有效發揮。—「拉」—「扯」簡單動作，配合不同的位置及拉扯的方向，就可以帶動全身肌肉運動訓練的效果。

