

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 舞蹈 來源 中央日報 日期 92.12.19 版面 十八版



和能功肺心強增能，動運的美與力滿充項是氣有舞閃  
(攝胡麗林者記) 力抗抵

記者林麗娟／台中報導

結合閃舞與有氧，有點老式的舞步和有氧運動蔚為運動保健的新風潮，小腹凸出、臀部下垂問題都在力與美的舞蹈運動裡獲得解決，健美有活力，更能增強心肺功能對抗 SARS。

手舞足蹈後，直登五、六樓樓梯不費力，心肺功能健全，也有助於強化免疫力，預防肺炎等疾病，但須注意運動後要擦乾汗水和注意保暖、喝水促進新陳代謝。  
根據研究報告指出，缺乏運動者與經常運動者做比較的結果是罹患冠狀動脈心臟病的

## 閃舞配合有氧 增強心肺抗煞

### 運動後須擦乾汗水 注意保暖、喝水促進新陳代謝

在國立台灣體育學院的有氧閃舞大型活動中，在瑞典籍專業教練帶領下，五百名學生動起來，據指出，閃舞的舞姿優美，是一種全身性的運動，並不激烈，適合老少練習，再加進有氧運動的基本動作和運動原理，訓練、改善心肺功能可有明顯效果，例如原來爬上三樓樓梯會喘的人，經過八堂課以後的

機會增加一點五至二點四倍，發生糖尿病的機曾增加二至四倍，患大腸癌的機會增加二至五倍，而缺乏運動的人也較易發生體重過重、高血壓、高血脂、骨質疏鬆等疾病，即使到了冬天，適度運動也能暖和身體，促進血液循環，預防感冒和中風等病症發作。

