

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 大成報 日期 90. 3. 07 版面 一版

身體組成分析儀

可偵知各部位健康狀況

再加強鍛鍊

文大添利器

想要健健美 先作透明人

記者 羅宏仁 / 報導

上健身房苦練，猛吃高蛋白？！擁有人人稱羨的好身材後你的身體健康嗎？文化大學體適能中心結合體育系運動生理實驗室新添購的「身體組成分析儀」保證提供喜歡健身的學生一個健康身體。

「身體組成分析儀」是去年文大體育系花費八十萬新台幣添購的運動科研儀器，這部由美國哈佛大學研發的儀器只需受測者輕鬆站立在儀器上兩分鐘，就可藉由「生物電阻抗分析技術」精確地計算出人體各部位脂肪、水、蛋白質、骨質的組成比例。

文大體育系副教授吳慧君表示，過去只能利用水中秤重、皮下脂肪測量法等傳統

方式分析人體中脂肪、肌肉組成比例十分不便，誤差也大，新購進的「身體組成分析儀」完全克服以上問題，並可提供受測者肌肉重、體脂肪重、體脂肪率、脂肪分布等詳細資料，以評估受測者肌肉類型、營養情況、上肢與下肢發達情況、左右臂腿平衡度。

最重要的是經過簡便測量後，受測者可以在列印報告上明確知道自己的理想體重、需增減的體重數，其中還建議受測者應該增減的肌肉、脂肪量。對於可能發生急速脫水情況的運動員及病患，「身體組成分析儀」也可針對受測者的四肢、軀幹進行體液診斷，作為監控水份流失後的補充依據。

文大體適能中心指導老師張靜文提到，去年增購「身體組成分析儀」後如虎添翼，剛加入體適能中心的會員可以先進行儀器檢測，了解身體各部位健康情況，再針對個別需要到體適能中心加強鍛鍊，之後可定期測量身體組成，了解體質改善幅度，預防不當訓練的傷害。

體適能中心成立四個學期以來，為了經費自給自足採每人每學期三百元會員收費制，但加入的學生、教職員人數不斷增加，上學期已達五百多人。張靜文指出，鍛鍊健美身體曲線已在文大校園蔚為風潮，且以一般科系學生居多，過去女生不愛運動觀念也已經改變，目前男女會員比例約為四比一。

