

分類 體育院校開

來源 民生報 日期 93.10.29

版面 CR 二版

台灣體院 檢測體能服務到家

只要機關、學校、團體或社區提出申請 將安排時間到府免費服務

【記者林中傳／台中報導】現代人普遍缺乏運動，體能、身體免疫力直線下降，動輒感冒、生病，為了關心民眾健康，提醒大眾運動的重要性，國立台灣體育學院最近主動提供體能檢測服務，只要機關、學校、團體或社區提出申請，體院所屬體育場都將安排時間，並以「到府」方式免費提供服務。

很多工作繁忙的上班族，不是經常加班，就是把工作帶回家，繼續為老闆賣命。能夠安排時間、固定運動的人不多，有的甚至長年不運動，體力愈來愈差，只要爬個樓梯或慢跑步一下，就氣喘吁吁。

台灣體院表示，免費「到

府」檢測體能的項目，包括身體的質量指數、肌力與肌耐力、柔軟度以及心肺耐力等四項。其中，肌力與肌耐力，看受測者一分鐘作幾次；柔軟度主要依坐立交疊前彎動作來判定；至於心肺耐力部分，通常以三分鐘登階，來取代中長距離的跑步。

據指出，沒有運動習慣的上班族，通常體能狀況及柔軟度都欠佳，例如在「一分鐘屈膝仰臥起坐」項目中，四十歲女性的標準，起碼要作十五下才算「普通」，結果在受測時，多數人都不合格，有人甚至只作了二、三下。

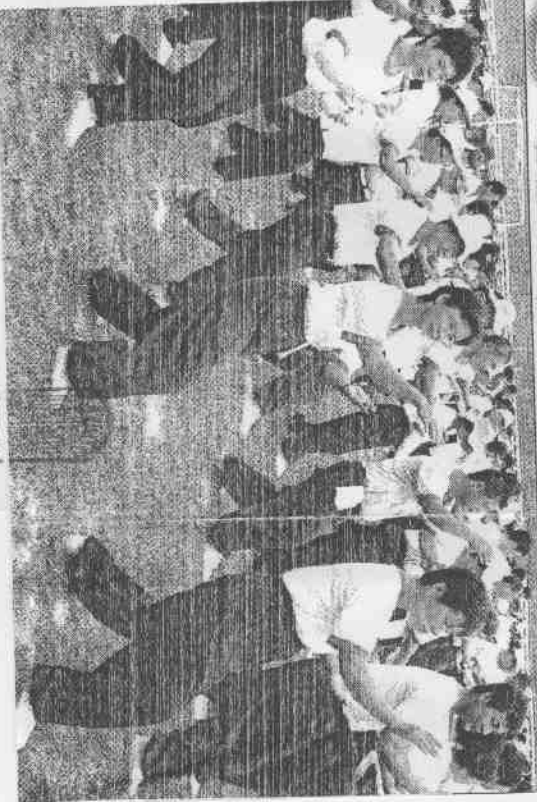
另外，柔軟度也普遍欠佳，顯示一般上班族平時欠缺腰部運動，體院休閒運動推廣組建議大家，多練習開體前彎，不過，開始時不要硬彎，前彎動作最好維持七秒以上，才循序漸進，如此，才不易閃到腰。

台灣體院表示，這項免費到府為上班族、社區民眾，作體能檢測服務的活動，將持續到十一月月底，團體提出申請之後，將盡速安排時間前往。

不過，中華民國健康運動協會常務理事吳正生強調，二十一世紀應邁進一步推行整體健康，也就是進入「全功能」時代，除了關心自身的體能、健康狀況之外，大家更應該花時間，多留意個人的心靈、情緒以及工作發展，這樣整個人才會真正的「健康」。

◆有運動習慣的民眾，體能狀況、柔軟度都比較好。

記者林中傳／攝影



體育場