

1091 D302A

課程名稱：對抗痠痛之脊椎保健 DIY

教師：王瀛偉 老師

學員：許慧蓮

自從上了王老師的課程，每學期都感覺到自己的肌力跟體能都越來越進步。以前不愛運動，怕流汗更怕運動後的肌肉痠痛，但其實每個人從 30 歲後肌肉量開始流失，不做運動反而體能變差，身體狀況也因長期的不良姿勢，肌肉越來越痠痛。看過醫生，做過很多的復健，最後都是要透過持續的運動以及多注意自己是否有不良的姿勢，這樣才能真正解決肌肉疼痛的問題。

我從經常性的肌肉疼痛以及怕流汗不愛運動，到現在可以維持每日生活中都要做運動，並且因運動讓我整個體能及代謝都變得更好，身體也變得更健康。都是因為在社大開始上王老師的運動課程而有了最好的改變。

我運動，我驕傲~~