



# 體適能學員心得分享

## 學員／程幻幻、陳萬軍～樸實的愛

樸實的我今年六十六歲。從“智育弱勢”，“體育白癡”到遇見了那位酷愛運動的人以後，如今，伴跑已成了我們最樸實的愛！

他一陳萬軍！天生愛跑愛動，像匹野馬！

我一程幻幻！後天如影隨形，是匹鈍馬！

五年前在台北小巨蛋四百場子內遇見“當自己的跑步教練”一書的示範教練張淑苓老師，免費教授愛跑者伸展與核心肌群鍛鍊，在持續不斷教導、因材施教與反覆練習下，跑步變得輕鬆自在。跑馬拉松更有自信，成績日益進步。身體越來越康健。

張淑苓教練在我心目中：絕不是體育場的過客教練，是我的人生教練。

陪伴是最樸實的愛！

她將最樸實的運動，變得如此不平凡！

張淑苓教練，深得人心！



## 學員／劉田財（圖右一）

筋長一寸、壽延十年，雖不知是否真有此效，但自96年加大巨蛋社區附近大運動場拉筋活動以來，因為勤於拉筋，讓身體狀況有明顯感受不同，最明顯的是參加之初，曾苦於不明的暈眩症，之後漸未再患。

最近也卻可明顯感受到身體狀況與之前明顯不同，暈眩症狀也已很久不再出現、今年迄今也已參加兩次半馬的賽事，其中一次還因感冒未癒參賽，但跑完後身體都沒發生狀況。

參加拉筋活動並不會很無聊，因為張教練常會帶來一些活潑的遊戲活動，讓我們這些半百老人除了活動筋骨外、也試著要動動腦去促使身體手足協調跳動，一些老隊員事後也分享說，對自己的反應能力比之前更有信心了，感謝張教練的用心、也感謝三聯基金會提供的服務。

