

體適能班學員分享

學員／羅正剛

我平時有跑步的習慣，五年多前由同事口中得知，台北市立體育場有教練免費教導體適能課程，抱著好奇的心態學習，張淑苓教練是體適能課程專業老師，剛開始一些動作無法到位，覺得進度跟不上，經過一段時間反覆練習，比較能駕輕就手，現在每星期多持續到運動場上課。

這些年來最大的收穫有：

1. 了解身體肌肉結構及如何鍛鍊。
2. 經由課程安排，動作更加敏捷。
3. 透過伸展操訓練，肌肉不易拉傷且運動後快速恢復。
4. 加強核心肌群訓練，跑步更輕鬆、更持久。

自從參加體適能訓練後，這幾年馬拉松成績並無退步現象，雖然明年晉升男甲組（60歲以上），近兩年還經常上台領獎，我認為應該與參加體適能訓練有很大幫助。

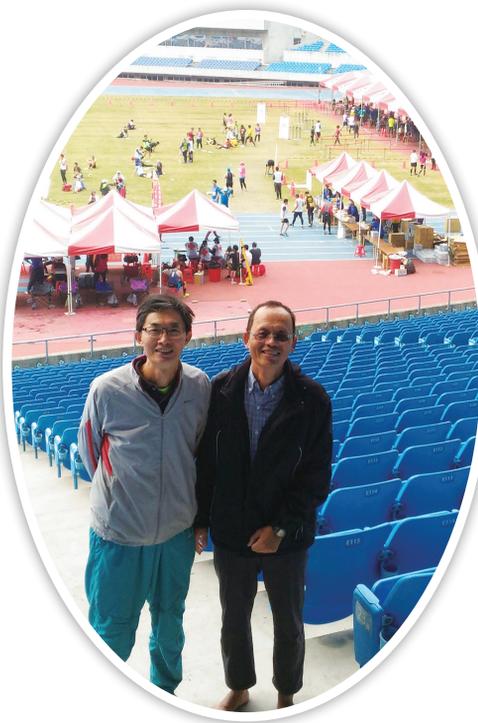


學員／林志信

感謝三聯基金會及張淑苓教練的指導，使我能健康、快樂的運動。這兩年在張教練的指導下，使我更了解跑步前後如何暖身、跑步及收操。

在了解如何更健康、更有效率的跑步後，成績也就隨著練習量而提升。目前，跑量約每月200公里。迄今共完成26馬。

賽事名稱	成績	名次
2013.07.20 星光 馬拉松	06 : 49 : 23	4497
2017.02.12 高雄國際 馬拉松	04 : 37 : 36	2001
2017.04.16 風櫃嘴 馬拉松	05 : 51 : 46	417





學員／蕭明煌

我有幸在台北體育場認識跑友前輩們，引領我進入慢跑運動行列，至今也近10年跑齡還是屬於[菜鳥]等級。慢跑是一項誠實的運動，沒有奇蹟，只有累積，對都市人來說是一個方便又不受時間限制的運動，穿上簡單運動衣跑鞋就可盡情揮灑享受跑步樂趣，在偶然的因緣際會，由三聯基金會贊助張淑苓教練的帶領下，讓我們對慢跑運動有更深入的了解，從如何暖身、跑步技巧、運動後伸展拉筋、如何避免運動傷害及參加馬拉松賽事等注意事項，張教練都無私的與我們分享。

除了活動前熱身慢跑，每週張教練都帶來不同的訓練內容，可說是千變萬化，也會兼顧跑友的體能做適度調整，以不受傷又可達到伸展為原則，訓練中融入簡單遊戲更增加訓練的趣味性，進而達到訓練效果及提升肌耐力核心肌群目的。

經過這幾年的歡樂團練中，每個人都獲益良多，有些跑友早已是馬場凸台常客，可見其訓練成果非凡，其實我更感謝張教練的無私付出，讓我們這群來自各行各業的跑友同好有共同的活動及回憶，也期望大家都能無痛完（玩）賽，讓“松愛走長跑協會”長長久久。



歡迎參加 **健康 · 活力 · 快樂**

三聯體適能班!!

三聯科技教育基金會長期推廣體適能及路跑健身的觀念，為協助民眾有效紓壓強身，特別聘請專業教練 **張淑苓** 教練開設體適能課程，以實際行動落實社會關懷。

上課地點：小巨蛋田徑主場的400m操場，集合地點C門。(八德路和北寧路口)

(現場有置放“三聯科技基金會”旗幟)

每週一場 >>> **週六早上 6 點**

課程範圍 >>> **基本暖身操.有氧運動.伸展操.輔助運動**



欲參加者，歡迎聯絡三聯科技教育基金會洽詢報名事宜，謝謝！

☎ 2708-1730#258、#252 ✉ ef@sanlien.com 📘 <http://www.facebook.com/SanLienEF>

☀☀ 基金會得依需要，調整課程內容及上課地點。