

新竹市政府 111 年度健康力研習－
「自我挑戰 30 日！增肌減脂運動訓練工作坊」
參訓學員行前通知(重要訊息!請務必詳閱)

- 一、 日期：111年5月13日（星期五）下午1時至4時30分。
- 二、 地點：新科國民運動中心（新竹市光復路一段89巷90號）三樓大禮堂(請於2樓電梯口簽到)。
- 三、 停車資訊：汽機車皆請停至新科國民運動中心旁邊的付費停車場。
- 四、 請自備：瑜珈墊、彈力帶、環保杯、毛巾、並穿著適合運動的服裝及運動鞋。
- 五、 早鳥優惠：於12:30-13:10簽到的學員，加贈免費inbody測量一次（市價200元）。
- 六、 請於研習前掃描QRCode加入本工作坊Line社群，

社群功能如下：

1. 記事本將提供線上前測問卷連結及上課講義電子檔(現場不提供紙本)。
2. 請學員於研習前完成前測問卷。
3. 30日自我挑戰如有相關問題可於社群中向教練提問。



- 七、 當日全程參與者，贈送1、運動禮包(曲線運動水壺+體驗券)。2、點心禮包（米果+果汁）。3、蛋糕禮盒。
 - 八、 為珍惜研習資源，無法參加者請提前告知，以便通知備取人員。
 - 九、 館場內禁止飲食，另請配合量體溫及手部消毒，非運動時間應全程佩戴口罩；如有發燒、上呼吸道症狀等或10天內曾與返國親友、確診者接觸者，請勿到場。
- 非常歡迎您一起加入自我挑戰的行列，最後提醒您當日午餐一定要吃，但不要吃太飽以免身體不適。還有還有，完成一個月挑戰者，另有獎勵品哦。

備註：

1. Inbody是身體組成分析儀器，是利用生物電阻原理，透過微小電流通過身體，可以測出體脂率、肌肉量、基礎代謝率等等，全方位解析身體組成。測量對於上課有一定助益。
2. 彈力請參考圖示依個人的負重選擇阻力磅數。

如有相關疑義請洽03-5223075-502陳小姐

新竹市政府人事處敬上

彈力帶選購參考連結

<https://www.decathlon.tw/zh/weighttraining-equipment-band>

彈力帶選購參考指引



適合女性暖身



適合健身初學女性



適合男性暖身
適合有健身習慣的女性



適合健身初學男性



適合有健身習慣的男性



適合做引體向上使用