

北醫大雙和校區健身中心8月1起正式營運！

臺北醫學大學比照大型健身房打造雙和校區健身中心，為慶祝雙和校區啟用暨 63 年校慶，於 2023 年 7 月 1 日試營運，試營運期間北醫大教職員工生及雙和醫院同仁免費使用，8 月 1 日起正式營運後，與信義校區享有同樣的教職員工生優惠價格。

校方選定雙和校區生醫大樓 9 樓為健身中心，該空間面對空中花園、視野開闊，占地約 125 坪，由體育事務處協助規劃有氧區、重訓區、懸吊多功能訓練區。有氧區高規格使用商用有氧健身設備，設有 7 臺跑步機、2 臺直立式健身車、2 臺樓梯機、1 臺手轉訓練車、1 臺曲步訓練機，使用者可選擇多種國外訓練場地情境及運動模式。【右圖：有氧跑步區面對空中花園、視野開闊】



重訓區亦選用國內外常用大廠設備，設有 17 組器械/自由重量訓練設備，其中大部分為雙/多功能訓練，可滿足使用者所有肌群訓練；懸吊多功能訓練區設有懸吊架及開放空間，未來可提供 TRX、空中瑜珈、舞蹈類、伸展類運動使用。健身中心並設有男、女淋浴間，讓教職員工生運動後能將汗水洗淨，即便接著工作、上課也不擔心黏膩不適。

雙和健身中心的入場收費以非常優惠的價格作為教職員工生的福利，教職員工為 30 元/時、學生 20 元/時，開放時段經常湧入大量使用者。現除體育課程及開放入場使用外，預計 9 月中旬起將進一步規劃教職員工體適能課程、運動健身團課、私人教練服務，讓教職員工生及醫護人員在學習與工作之餘，能藉運動紓壓並培養運動的習慣。（文/體育事務處）【下圖：雙和健身中心有氧區（右）及重訓區（左）全景照】

