

—— 安康晚年 · 莊英強 ——

長者健體器材的選擇

經常聽到身邊的銀髮族說起滿身傷患痛症，可以怎樣做運動？

根據美國運動醫學學會指引，長者的運動指引跟一般成年人差不多，一星期至少2次鍛煉肌肉的阻力運動及至少150分鐘中強度帶氧運動，不過享受運動帶來的樂趣，也要懂得挑選合適的器材，不但改善身體情況，亦可減低受傷風險。

凡參與任何運動均需要循序漸進，讓身體適應及避免受傷；進行阻力訓練時，建議先利用身體重量作負重，然後再配合健身器材。橡筋練力帶體積細小，方便攜帶，它是通過拉動所帶來的阻力刺激

深層肌肉，達至訓練肌肉效益，對關節靈活及改善肌力有很大幫助。但留意練力帶有不同的抗阻力，選擇時不要以為愈阻愈好，阻力太大所引致的練力帶回彈更有機會拉傷肌肉，所以要選擇適合自己能力的就好了。

室內健身單車是常用的帶氧運動健身器材，能鍛煉心肺功能，加強下肢力量。固定式的室內健身單車好處很多：不受惡劣天氣影響，想踩便踩；加上其運動模式也不易受傷，尤其適合並非經常做運動或嚴重超重人士，踩健身單車時的阻力及速度需要逐步增加，阻力太大而腳不夠

力，反而辛苦兼阻礙運動效能；另外，太空漫步機對膝和腰關節不會產生衝擊而損傷人體，又能同時活動上下肢的肌肉群，亦是適合長者用作帶氧運動的健身器材。

無論是阻力或帶氧運動，開始前必須先做熱身準備活動，可以是小量緩步跑及靜態伸展。長者亦可按需要每日恒常做一些可以改善身體柔軟度的動作，以減輕關節痛的症狀。於運動期的初階段，建議長者可參與有專業體適能教練指導的訓練班，學習正確的姿勢和增加訓練的效果。

賽馬會流金匯提供由專業體適能教練主理的不同運動班組，如強心健肌班、健體器械簡介班、消脂運動班等，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯體適能教練