

—— 安康晚年 · 盧成輝 ——

## 「肌」重要嗎？

本月一日刊出的〈增肌秘訣〉一文提及增加肌肉量的重要元素，包括進行負重或阻力運動和良好飲食，而充足休息也是不容忽視的；不過，有多少人會知道肌肉對我們尤其是銀髮一族的重要性呢？

過往銀髮一族多數會因為勞損、舊患或退化而引致肩膊、腰背或膝部關節感到痛楚時，自行選擇休息並停止一切活動，當他們經過休息一段時間而痛楚減退後，再度重回平常生活，其後，關節有機會再度感到痛楚時，又再次休息而沒有作出合適治療及肌肉訓練，此舉只會讓日後

日常生活中更容易令關節受損。

為何增加肌肉那麼重要呢？我們可用一個比喻來令大家更容易明白：相信大部分讀者有購買陶瓷或玻璃的經驗，當購買後，售貨員會把貨品用紙張包好來防止產品碎裂；包裝物料就是我們的肌肉，而陶瓷或玻璃就是我們需要好好保護的骨骼和關節，由此可見，我們要令肌肉強壯，骨骼和關節才可以得到良好的保護，從而減少受損所帶來的痛症和傷患。

除此之外，增加肌肉還可以有下列5點好處：1. 增加代謝率；2. 抗疲勞與增耐

力；3. 肌肉保持年輕；4. 改善姿勢；5. 防止肌肉減少症。

相信讀者現在知道肌肉的重要，那麼從今天開始，大家可以定下一星期2至3日負重或阻力訓練計劃，而我建議大家可以從大肌肉訓練開始，如臀部、胸部、背部及腹部，而且重量該由輕到重及以12至15下數為一組（以3組作目標），另外，請不要忘記一周內多選1至2天來作帶氧運動訓練，以加強心肺功能。

最後，治療傷害最好方式就是預防傷害，而預防傷害最好方式就是鍛煉肌肉。

賽馬會流金匯提供多元的運動課程如席上普拉提班、強心健肌運動班等，均由專業健體教練指導，詳情3763 1000。

作者為賽馬會流金匯體適能教練