

智能器械健體系統

智能科技融入生活開拓無盡的可能，運動與健康的領域也不例外。本中心剛引入嶄新智能器械健體系統，以人體工學和生物力學的原理為基礎，及革新的航空航天工程學技術，專利研發BIODRIVE™電機引擎控制器，提供度身訂製的訓練計劃，達到最理想訓練肌肉力量等效果。這套智能系統有內置自動調節功能：

阻力配置及自動重力調節功能：採用專利調節氣壓系統，調控不同的阻力模式，由輕而柔的力度以至強而有張力感的阻力，自動調整負荷，適當地按個人能力

穩定地輸出重力，減低運動後肌肉痠痛及關節勞損。**運動節奏監控：**這是一種持續的回饋，以了解重複運動時是否保持最佳的速度，令鍛煉獲得最佳效果。**輔助監控功能：**若使用者疲勞或乏力時，電機會自動讀取資料，即時減少指定負荷阻力，協助使用者完成訓練，免受傷，確保安全。

本中心有物理治療師或體適能教練會為每一位參加者先做評估，按個人身高體型、合適的活動幅度及重力強度，然後按照電腦系統訂立一套個人化健體訓練計劃，輕鬆體驗電動化設置，依照指示

以循環訓練模式進行，清晰指示活動位置，毋須使用者煩惱。每次練習結束時會即時計算正確執行運動的分數，釐定表現作為建議運動量的參考數值。

系統能夠以智能手帶或手機應用程式記錄使用者運動的種類、強度及次數，加上電腦分析使用者的能力及表現，更有效監察進度，目標是幫助使用者達至自主訓練的效果。作為香港首間引入這套智能器械健體系統的機構，運用智能科技融入生活，建立一個新世代的健康運動生活模式，做自己健康的主人！

賽馬會流金匯由11月到明年1月底舉行SMART FIT先導計劃，詳情歡迎致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會
流金匯一級物理治療師