

「肌」建工程

近期筆者被不少長者問到：「肌肉流失了可以怎樣補救？」

首先，大家可以想像孩子在沙灘堆砌城堡的情景。他們會用海水、沙、雙手及工具協助製作。過程當中，孩子們會不斷加入適量海水與沙混合。同時，亦會不斷用手掌或工具來施加壓力把沙堆鞏固起來，從而達至理想的城堡。然而，經過一段時間後，隨着水份自然蒸發流失，沙堆亦會鬆散。

假設沙代表肌肉，海水就是營養，雙手或工具所施加的壓力便是負重運動訓練。有合適的負重運動訓練及膳食營養安

排才能令肌肉增強起來。強化肌肉更可有效改善姿勢，保護關節及減少痛症。那怎樣才是合適的營養及負重運動訓練呢？

營養方面，根據食安中心指引，攝取量應為人體每天所需能量的10%至15%，即每天每公斤體重攝入0.83克蛋白質，估計符合大多數（97.5%）健康成人人口的要求。

負重運動方面：建議從大肌肉動作訓練開始，但往往長者會疑惑應該做多重或怎樣調校器械的位置，本中心引進全港首套「Smart Fit 智能健體訓練系統」，可大大協助常遇到的疑問。經物理治療師或

體適能教練評估後，系統便會自動記錄每位使用者的個人資料及數據，例如座位高度、活動幅度及負重力量等，使用者透過系統內的不同訓練程式增強肌肉鍛煉，達至有效肌肉訓練。系統亦會記錄使用者的運動表現，如運動量及所消耗的卡路里等，並定期以電郵形式發送，讓他們查閱自己的訓練進度，便可安全又安心地建立健康運動新模式，自主管理運動進度。

其實年齡不是影響肌肉流失的元兇，只要採取正確合適的訓練方法並持之以恆練習，70歲都可擁有50歲的體魄！

賽馬會流金匯提供多元化的健體運動課程，如蓆上普拉提運動班、強心健肌運動班及防衰老運動班等，並設有營養師諮詢服務，詳情：3763 1000。

作者為賽馬會流金匯體適能教練