

康

健康自主新體驗：Smart Fit智能運動系統

簡介

養生

健康講座

多未必好——選擇身體檢查計劃
注意事項

安然過冬

常見的健康問題

身。心。靈

「要回家」

醫療輔助及復康用品

無障礙交通服務

特稿

健康自主新體驗：Smart Fit智能運動系統

食慾不振

增強免疫系統的方法

良性前列腺增生治療新方法

如何降低患上結腸直腸癌的風險？

物理治療幫助各類患者

蛋白質和運動 - 維持和增強肌肉質量

長者選購助行器指南

積極面對 有助延緩關節退化速度 (下)

積極面對 有助延緩關節退化速度 (上)

續談使用電子產品後遺症

長者家居運動處方(下)

科技進步帶來的後遺症

選擇一張適合的輪椅

長者家居運動處方(上)

老人老得有健康

皮膚下垂怎麼辦？

60至70歲銀髮族

賽馬會流金匯在2019年進行全面翻新，並引進採用航天科技的Smart Fit智能運動系統。這套系統能根據用家輸入的資料自動調校座位高度，並以氣壓輸出重力，不必人手調校法碼，對使用者來說比較安全。另外，系統能根據用家做運動當日的狀況自動調校運動的強度，不必用家勉力完成流程。

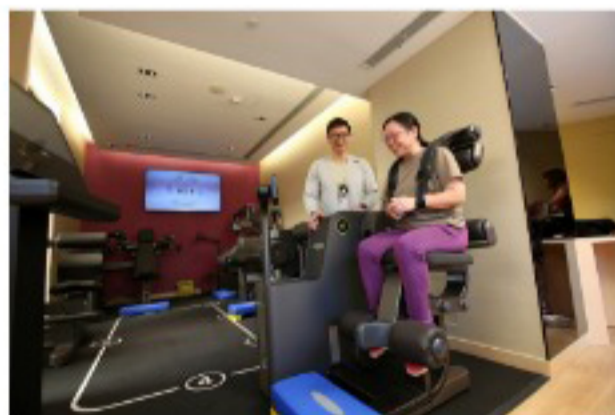
中心的高級經理鄭小慧女士 (Jenny) 解釋，因為中心原本已有一些鍛煉心肺功能的運動器材組合，所以今次選擇添置鍛煉肌肉的運動機。現在選購的六台運動機，主要鍛煉下肢、腹肌、背肌，以及訓練胸部、肩膀和手臂肌肉，強化上身。長者鍛煉下肢，有助預防跌倒受傷。



每台運動機針對身體不同的部位，提供胸部推舉、膝部伸展、腿部彎曲、腹肌、背肌及肩部推舉訓練

Smart Fit系統只供中心會員使用。使用前，駐中心內的體適能教練會先為用家進行單對單的評估，介紹每台運動機的操作，並將用家的身高、體重等個人資料輸入系統中，讓系統建立個人化程序。每位用家會獲發一條智能手帶，每次使用系統時只要配戴上，並在電腦系統前「啱機」以識別個別使用者，用家甫上坐每台機器時，即會根據與系統相符的個人資料，自動調節座位高度及阻力強度等等。在Smart Fit先導計劃中，每次做運動的時間建議為45分鐘，合共六個循環。系統設下每次使用時間為45秒，並會在已屆指定時間時提示用家已完成該項鍛煉，同時預留半分鐘時間以讓用家走到下一台運動機繼續健身，直至在六部器械完成不同部位的肌肉訓練。

記者訪問了其中一位用家曾太，請她分享使用Smart Fit的經驗。曾太說她最喜歡系統儲存了個人紀錄（每台運動機有獨立評分），讓她可以自我比較；她也很滿意系統能自動調節座位位置，不用她勞神調校，令她做運動時更安心。另外，她覺得系統能提示用家如何用力，這點讓她鍛煉時更得心應手。



採訪後記：

採訪當日與Jenny談到如何抗衰老，她給了一些非常好的建議。Jenny說：「很多人往往為了照顧家人而忽略自己的需要。我建議年輕長者可以把時間平均用在休息、運動和娛樂三方面。他們可以恆常做運動鍛煉體魄、抽時間與家人和朋友相聚維繫感情，力有餘者更可做義工回饋社會。照顧好自己的健康，才不用家人往後為自己操心。」

賽馬會流金匯

地址：大埔富善邨善鄰樓地下

電話：3763 1000

網址：<http://www.jcch.org.hk/>

運動



站著坐著也可得到跑步的效果-律動療法