

健康大計——運動處方

筆者兩周前曾分享運動前準備貼士及簡單體能測試方法，當你充分了解自己的能力及狀況，並處理好傷患痛症等問題後，就可以落實及展開2021健康運動大計了。

運動處方：每種運動方式均有其獨特性及功能，主要分四大類：有氧、阻力、平衡和伸展。初學者可先進行伸展運動，學習熱身及緩和伸展運動，再逐漸加入其他運動方式。

同時進行多種運動方式的訓練，效果比單一運動方式好。據世界衛生組織《關於身體活動有益健康的全球建議》：

- 每周做最少150分鐘中等強度的帶氧

體能活動，或最少75分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。

- 每次做帶氧活動應維持最少10分鐘。
- 每周兩天或以上進行針對重要肌群的強化肌肉阻力運動。

另外，美國運動醫學會（ACSM 2018）有以下原則性的建議：

- 避免靜態的生活方式。
- 開始運動時強度要低，持續時間要短。
- 漸進負荷原則要考慮個別人士身體及體能上的差異，選擇合適的運動方式，並在可

以忍受的負荷下進行。

- 運動量要慢慢增加至超過最基本建議量，用以改善體適能或身體功能表現。

如能將運動融入生活中就最好，如晨早醒來或睡前在床上做簡單伸展操，步行或行山是最好的有氧運動。利用身體重量或以簡易器材，在體適能教練指導正確姿勢下進行阻力訓練等，再配合適量（頻率、強度及時間）的原則，養成恒常運動習慣，效果將會顯著。

賽馬會流金匯提供一站式物理復康運動治療，透過專業評估，為會員度身訂造合適的治療計劃。另設運動配方療程，加強肌力、活動幅度、心肺功能及平衡力，提升整體健康。欲了解詳情，可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師