



康

為什麼她們想到要鍛煉肌肉？

簡介

養生

運動

常見的健康問題

情緒管理

身。心。靈

醫療輔助及復康用品

個人衛生

健康講座

特稿

搜尋

社會參與

讀者投稿

意見箱

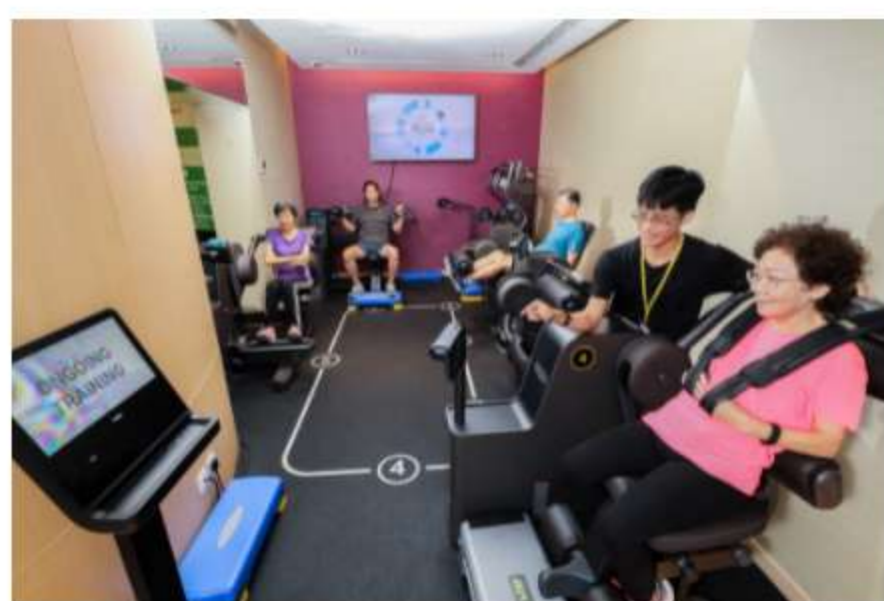
徵求相片

由賽馬會流金匯 特約記者姜素婷撰文

60歲的唐女士與快踏入83歲的張女士，都透過港澳信義會耆福中心，於2019年底參加了香港浸會大學及香港中文大學合辦以「入五」人士為對象的「賽馬會『肌』不可失大行動」運動班。採訪當天，二人隨着「有肌大使」（接受該計劃培訓並通過考核的運動導師），用橡筋帶做不同的肌肉鍛煉動作。

唐女士有感母親及家姑均曾跌倒，而家姑甚至需接受手術換上人工髖關節，明白箇中苦處，她為了想鍛煉肌肉來防跌，所以前來參加。至於打扮入時的張女士，則指參加這個運動班大有好處，因為知道了練肌肉的方法，包括每個動作的正確做法及用力方法等，配合在家練習，就可以「不怕跌，周圍去」。

賽馬會流金匯則利用一套名為「Smart Fit」的智能健身系統，作肌力及肌耐力的鍛煉。賽馬會流金匯復康及治療運動教練周嘉順指出，簡單而言，鍛煉肌力可以令人「更好力」，而鍛煉肌耐力則令人可以重複動作多次而不易疲勞，例如步行，兩腿可長時間重複走路這個動作也不易累。該中心引入了6台電腦化的「Smart Fit」健身器械，每個參加者每次都要做足6台儀器的健身動作，每台維持60秒，才算完成。



健身器械能鍛煉肌肉，增加肌肉量。圖中賽馬會流金匯的「Smart Fit」智能健身系統，內置的自動偵測功能，能按使用者的身體狀況，調校合適的重量，供使用者鍛煉腹肌及大腿肌等不同部位的肌肉。（由賽馬會流金匯提供）

快62歲的馮女士使用「Smart Fit」已3個多月，同一時間也參加席上普拉提班，「我好勤力嘍，我想要健康」。最近她接受評估，發現肌肉量由剛開始的19公斤，兩個月後增加至19.2公斤，脂肪量由21公斤減少至20.3公斤。肌肉增加，脂肪減少，呼應她行山時感到雙腿較往日輕鬆和步速加快的成果，連丈夫也看到。

馮女士從日本的電視健康資訊節目認識肌肉鍛煉的重要，直言：「我覺得長者其實都要練肌肉。」另一個鍛煉肌肉的成果，就是因着小腿肌肉得到強化，她少了「拗柴」。就算有感快要「拗柴」，腿部的肌肉能及時拉住，可以避過。



馮女士早有鍛煉肌肉的意識，笑言與其待生病時花錢買藥治療，倒不如現在付費做運動保持健康。（由賽馬會流金匯提供）

61歲的鍾女士，以「Smart Fit」健身的時間更長，差不多大半年，她同時有參加加入帶氧運動元素的運動班。最近教練着她左右手各提起10公斤的壺鈴，她本以為自己只能提起8公斤的，結果她做得到，大感意外與驚喜。「佢（指教練）就話：『嘩！你去超級市場攞兩包米（兩手各提1包），嘩！嚇死人！』」間接讚賞身形嬌小的她上肢有力，鍛煉有成。

事實上，鍾女士的肌肉量確有增加，由開初的18.8公斤，上升至5個月後的19.2公斤，脂肪量則由16公斤，減少至15.6公斤。看到這些數據，鍾女士坦言「好開心」，等於給她鼓勵，繼續運動。「運動唔可以停，真係唔可以停，好似我哋啲……啲肌肉，停咗（運動）就鬆，所以要繼續玩先至keep到firm嘅程度。」她說。



經過一番鍛煉，身形嬌小的鍾女士在教練指導下，左右手各提起10公斤壺鈴，比起兩手各提起1袋8公斤白米還要重，加上她看到肌肉量增加及脂肪量減少的數據，直言「好開心」，鼓勵她繼續做下去。（由賽馬會流金匯提供）

對於兩位「Smart Fit」參加者的鍛煉成效，賽馬會流金匯中心經理及高級物理治療師許彩玉表示，人到中年以後，肌肉量一般會減少。在此前提下，縱然她們的肌肉量只增加少許，仍反映二人的增肌之路漸見成效。

賽馬會流金匯
查詢及報名電話：3763 1000/ WhatsApp: 6923 8445
網站：<http://jcch.org.hk/>
臉書：<https://www.facebook.com/jcchhk/>

賽馬會「肌」不可失大行動
臉書：<https://www.facebook.com/MusFit.HK>

相關文章：

- 人到五十練肌肉
- 眼科視光師在基層醫療的角色
- 圖片故事：長者全面眼科視光檢查包括什麼？
- 視光師：漸進鏡片並非人人合適佩戴
- 漸進鏡片問與答
- 為何香港變色鏡片不太黑？
- 人老就有老花？
- 做過激光矯視易忽略眼睛檢查



相關文章：人到五十練肌肉