

是咁的! 你英文程度高過香港人平均嗎？
立即免費測試，送你《IELTS全攻略》！



「入五」後才培養運動習慣會否太遲？

2021/08/31 - 10:00 133

立場博客



賽馬會流金匯

以中年或以上人士為主要服務對象，致力推廣基層健康概念，並透過跨性別的專業團隊，在社區層面提供一站式身心健康管理及支援服務，或作適切的轉介。

網站：<http://jcch.org.hk/>
Facebook：<https://www.facebook.com/jcchhk/>

按月贊助一杯咖啡

【文：賽馬會流金匯 特約記者姜素婷】

踏入50歲，身體開始響起一些小警號，加上身邊朋友、同事、親戚之中，總有一兩個患重病，也許，是時候戒掉一些影響健康的壞習慣。

鍛煉效果在於能否持之以恆

「人人都話運動好。眼見「入五」後腰圍粗，行兩層樓梯也氣喘，心知不妙。我現在才開始做運動，會不會有心無力兼太遲呢？」

「賽馬會流金匯」教練（肌力及體能）潘曉麗以肯定的語氣指出：「不會。」他解釋，就算是職業運動員因傷接受手術而暫停訓練一年的話，所有之前鍛煉得來的體能都會衰退，無論肌力、心肺功能或耐力，均會「打回原形」。箇中關鍵，不關乎年齡，而是關乎學員的傷病歷史、當前的體能狀況及日常生活習慣。

故此，他認為，想開展運動計劃的任何年齡人士，包括踏入50歲的一群，只要接受適當訓練並持之以恆，理應可以達至所屬年齡組別的理想體能狀態。若說年長的人做運動有什麼比不上年輕人，分別可能只在於掌握當中的技巧未必如年輕人般好，但不會影響「入五」人士的鍛煉效果。



▲「賽馬會流金匯」教練（肌力及體能）潘曉麗指出，只要選擇好適合自己的運動並持之以恆，年齡並非左右鍛煉效果的關鍵因素。（由「賽馬會流金匯」提供）

了解身體狀況 揀適合運動

不過，這個年齡的人，身體機能開始下降在所難免，高血壓、高血脂及高血糖的「三高」問題開始出現，勞損退化而造成的痛症也開始明顯。要安全做運動，事前必須認識自己的身體狀況，與教練商討進行體能評估測試，否則容易受傷。

運動創傷防護員兼香港中文大學矯形外科及創傷學系兼任講師畢穎欣指出，素來沒有運動習慣的中年人在沒有預備的情況下做運動而受傷，一般原因是「對自己能力的認知，與實際剩餘多少能力的認知，有落差」。他們可能覺得自己體能尚且不錯，甚至還以為跟學生時代差不多，殊不知因為多年來沒有運動習慣，再做的時候，體能便會下降得快，加上要面子硬撐，又或心雄想追過同行友人而硬衝，最終出問題。

受傷之後，只怕有心理陰影而不敢再運動，便十分可惜。

畢穎欣建議，實行運動計劃前，可先接受身體檢查，看看有沒有都市人的「三高」或心血管病等潛藏問題，或接受由體適能教練或物理治療師進行的體能評估。之後，體適能教練或物理治療師會按他們的身體狀況，設計運動計劃。



▲運動創傷防護員兼香港中文大學矯形外科及創傷學系兼任講師畢穎欣表示，如「入五」後人士因受傷後留有心理陰影而不再運動，便十分可惜，故建議他們在運動前，先進行身體檢查或體能評估，以減低受傷的機會。（由受訪者提供）

她又稱，安全運動的要點，還包括以下四項：

○運動三部曲，即事前熱身、「主菜」（例如緩步跑或遠足等）、事後緩和運動，缺一不可；

○裝備要合適，穿上排汗、透氣、寬鬆的上衣及褲子，才不會因衣服被汗水沾濕而黏住皮膚，妨礙肢體活動。適合的運動鞋，有助減低跌倒或「拗柴」的風險，尤其50歲以後，反應開始比以前慢，或會較容易跌倒，故穿上恰當的運動鞋防跌防跌很重要；

○若狀態不佳，例如前一晚睡眠不足，不要做劇烈或鍛煉肌耐力的運動，應改為在家附近步行或在家拉筋等低風險活動；

○運動後，要有充足休息。

萬事起頭難，運動也一樣，尤其久未運動的人，第一次運動後，第二天難免渾身痠痛，肌肉發力難，便想放棄不再做。畢穎欣建議，先選自己能力應付到又較輕鬆的運動類別，建立信心之餘，也為自己打好體能基礎，同時重拾往日運動的記憶——運動是會流汗、氣喘、心跳加速、事後肌肉痠痛的，重新調校對運動的感覺及認知，為長期做下去作預備。

有人喜歡跟朋友一起做運動，那麼就約志同道合的人去做。她稱，當你在運動場地看到朋友，連帶對運動這件事的反感度也會降低。

潘曉麗補充，做運動的地點（例如健身中心）要是長途跋涉才到達，是最令人未能培養恆常運動習慣的因素，因此，記得找一個方便的地方開展運動大計。

賽馬會流金匯運動訓練網站

查詢：3763 1000

原文刊於賽馬會流金匯

熱門話題

1. 車禍
2. 大埔
3. 阿富汗
4. 廣福道
5. 大埔車禍
6. 的士
7. 東京殘奧
8. 疫苗
9. 塔利班
10. 唱片

相關文章



七旬長者藉防衰老訓練減痛症

2021/07/27 - 09:00



及早評估與介入 助社區長者活出健康耆年

2021/07/20 - 09:00



防衰老計劃 助「入五」人士逆轉衰老

2021/07/13 - 09:00



你的 mindset 如何，你的人生也必如何

2021/08/30 - 16:43



保母？工人姐姐？認識英國「互專生」計劃

2021/08/30 - 15:35

訂閱立場每日文章精選

請輸入Email 訂閱

《立場新聞》會透過電郵向閣下提供精選內容，以及不時進行的意見調查、活動宣傳或客戶禮券。若同意請在以上的欄目輸入電郵地址並按下訂閱鍵，閣下可隨時透過本網傳送的電郵取消訂閱，詳情請參閱我們的私隱政策。



註冊 Liker ID 免費按讚

立場博客

尚無按讚

按月贊助