

健康運動計劃第一步

香港運動員在東奧取得佳績，令運動風氣變得熾熱，但各位在開始運動前，應多注意自己的身體狀況。根據2019年本港的最常見致命疾病統計，全年共有6000多人死於心臟病，佔整體死亡率約12%。由於進行劇烈運動會令血壓升高和心跳加速，增加心血管疾病患者發病的風險，因此，任何人開始進行較劇烈的運動訓練前，都應先作醫學檢測，了解自己會否存在未知的心血管疾病。

不過，以健康為主要目標的運動訓練，強度普遍控制在低至中的範圍內，風險相對較低，故考慮到成本效益和運動普及化，運動機

構接受新生報名時，一般會先要求學員填寫「身體活動準備問卷：PAR-Q」，通過自行檢測身體狀況，建立第一道風險屏障。

PAR-Q是由加拿大運動生理學會設計，最為廣泛應用的版本(Thomas et al. 1992)共有7條問題：一、醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？二、你進行體能活動時會否感到胸口痛？三、過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？四、你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？五、你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛

病，且會因改變體能活動而惡化？六、醫生現時是否有開血壓或心臟藥物給你服用？七、是否有其他理由令你不應進行體能活動？

PAR-Q是簡單方便的評估工具，可初步識別準備運動人士有否心血管疾病風險和肌肉骨骼毛病。若7條問題中有一條或以上答「是」，便應在開始運動前徵詢醫生意見。待處理好相關問題後才進行運動，並先從較低強度開始，如伸展和平衡等訓練。有了初步基礎後才進行跑步和單車等中至高強度運動。

賽馬會流金匯提供多元化運動課程，包括：結合運動和健腦元素的賽馬會全城起動防衰老計劃、智能器械訓練等，並要求新加入學員誠實並認真填寫PAR-Q，踏出健康運動計劃第一步。詳情請致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯教練(肌力及體能)