

# 後疫情運動鍛煉

踏入後疫情時代，不少「入五登六」人士漸漸發現，受社交距離措施所影響，身心狀態都有不少轉變。生理上，除了體重上升、脂肪量增加外，部分人因活動量減少，導致肌肉量流失，變得容易疲倦，肌肉和關節亦有乏力痠痛等問題。心理上則容易變得情緒不穩、沮喪憂鬱。作為運動教練，筆者相信適當的運動鍛煉，是積極樂觀地面對後疫情時代的良方，並希望以下的小貼士能助你開展鍛煉！

1. 定時鍛煉：建議每周做3次全身運動，每次由30分鐘的低至中強度運動開始，循序漸進增加時間及運動強度。運動前先做動態

伸展熱身，讓體溫上升，並逐步調整肌肉和心肺功能以降低運動傷害。運動後可通過健步行等促使四肢血液回流，消除疲勞。

2. 訂立可實行的短期目標：目標過高會造成運動過量，不但有機會傷害身體，更會讓人感到沮喪，容易放棄運動習慣。開始時，運動量應由小至大，時間由短到長，讓身體有時間適應，再慢慢調整時間和運動量。各位可考慮每天飯後到戶外做半小時運動，回程時早兩層出電梯，改為行樓梯，藉此鍛煉耐力。

3. 樂觀面對：人生不如意事十常八九，但身體機能隨年齡下降是可逆轉的。保持恒常

運動可改善新陳代謝速度，減少不必要的顧慮，身心自然放鬆，有利於運動表現及恢復。

4. 利用網上訓練平台：疫情下，網上運動班成為新常態。學員既可安在家中，減低染疫風險，又可在網上與同學一起學習，互相鼓勵，增加正能量，更可在專業教練指導下，循序漸進地展開鍛煉，改善身心狀況。不過要因應身體情況，小心選擇適合的課程。

「賽馬會流金匯」旨在協助「入五後」aging gracefully，筆者認為，這除了解作優雅地老去，更可理解為年老心不老。多接觸新事物，自然可活得精采和健康！下期將介紹嶄新運動模式——智能器械訓練，各位亦可致電3763-1000查詢本中心提供的多元化運動課程。

作者為賽馬會流金匯  
復康及治療運動教練