

活到老 Fit到老

上期跟大家探討過後疫情的運動鍛煉，還記得當中的4大原則嗎？即使按着定時鍛煉、訂立可實行的短期目標、樂觀面對，以及好好運用網上訓練平台的方向開始運動，部分「入五後」仍對實踐健身大計感到無從入手，不知應着重增肌、帶氧訓練，還是綜合式運動較適合自己。其實，不同運動各有功效，有的能消脂、提升心肺功能，有的則可改善肌肉力量，故作為運動教練，筆者一般建議「入五後」搭配伸展、帶氧和阻力運動，通過多元化的運動種類，讓身體獲得不同的改善。其中，阻力運動有助維持甚至增加肌肉量，減

少因年齡增長而患上肌少症的機會。

說到阻力運動，相信大家很快聯想到在健身室進行器械訓練，並認定這只是年輕人和「大隻佬」的「專利」。筆者明白，部分「入五後」自覺平衡力、肌力下降，年輕時又未曾進行過器械訓練，故擔心其安全性實屬正常，但只要選擇有教練駐場的場地，並在訓練前接受專業評估，任何年齡人士都能夠通過器械訓練，實現「活到老 Fit到老」的心願。

智能科技亦有助保障運動安全，以本中心的智能器械健體系統「Smart Fit」為例，此系統內置重量自動調節功能，因應學員當下

能力自動調整負荷，讓他們可在安全情況下完成訓練。在開始「Smart Fit」訓練前，學員們需要先進行評估，在教練的專業指導下完成6套分別針對上肢、腰、腹和下肢的器械訓練，並將運動數據記錄在系統之中，以便日後在教練監察下進行自主訓練。教練亦會根據學員的身體狀態，如：「寒背」、膝關節痛等情況，來調整座位角度、阻力方向，並按系統內記錄的運動數據，為學員提供個人化建議，讓他們安全地收到最佳的鍛煉效果。學員更可將正確運動概念用於日常生活，甚至更高強度或更有挑戰性的運動之中。

心動不如行動，立即致電3763-1000了解「Smart Fit」訓練並預約評估時間，成為我們的一份子，一起做個開心有活力的健兒！

作者為賽馬會流金匯復康及治療運動教練