

夏日炎炎做運動

炎炎夏日，運動定必成為你的難熬事情，如何熬過酷熱難耐的夏季，亦成了每位做運動人士面臨的難題。不少人擔心在這炎熱的夏季中會有中暑危機，所以在家坐着不動，但這樣會導致自身的肌肉力量慢慢流失。其實，夏季運動只需要注意4項要點，便能安心做運動，提升自身的心肺功能，並可增加肌肉力量及達到消脂效果。

第一，循序漸進的鍛煉。由於夏季運動時體力消耗較大，所以應先從低運動量開始，再慢慢加強，最後謹記要做一些放鬆動作。第二，補充電解質。夏季運動會大量出汗，而人

體內的電解質（鈉和鉀）會隨着水份排出體外而慢慢流失。因此，除了補充水份外，還需要補充適量的運動飲料。第三，避免陽光直射。由於夏季是四季中陽光最猛烈的時候，所以最好選擇一些室內進行的運動，如：普拉提、羽毛球、乒乓球、游泳、室內健身等。如要進行戶外運動，則最好選擇在清晨或黃昏時間。第四，選擇適當的衣着。在夏季進行運動時應穿着輕便、寬鬆及淺色的棉質衣服，以幫助散熱，避免中暑。

最後，有兩種運動是非常適合「入五後」在夏天進行，這分別是普拉提及室內健身。

普拉提是一種老少皆宜的運動。炎熱的夏季很容易使人感到疲倦、無精打采，而普拉提的伸展、扭轉和放鬆動作，則可使人處於平衡狀態，減少疲倦的感覺。至於室內健身，尤其是本中心的智能器械健體系統「Smart Fit」是非常適合「入五後」在炎熱的夏天進行。這系統是針對上肢、腰、腹和下肢的器械訓練，能夠增加身體相關部分的肌肉力量。最重要的是這系統是讓學員在室內進行訓練，故非常適合在這炎熱的夏天進行。

充滿活力的夏日最適合動起來！請立即致電3763-1000與我們聯絡，參加由「賽馬會流金匯」舉辦的室內「Smart Fit」訓練班及普拉提班，一起在炎熱的夏天裏做個活力健兒吧！

作者為賽馬會流金匯健體訓練主任