

Smart 鍛煉 · Smart 地 Fit

隨着人口老化，保持身體健康愈來愈受關注，特別在保持體力和肌肉力量方面。有研究顯示，50歲或以上人士如果長期缺乏運動，較容易出現肌肉流失、骨質疏鬆、心血管疾病等問題。定期進行運動則可增加肌肉力量、改善心血管健康、增強骨密度等，有助維持身體健康和生活品質。

曾遇過一些50+因長期缺乏運動讓身體僵硬、體力下降，又或因長期坐在辦公室而導致肌肉僵硬和腰痠背痛，他們通過進行器械訓練，均能讓身體柔軟度和肌肉力量逐漸恢復，人亦變得更有精力和活力。然而，部分未

接觸過器械訓練的50+，因擔心姿勢不正確或阻力過重會導致受傷，而未有踏出鍛煉肌肉第一步。為讓50+安全地進行鍛煉，「賽馬會流金匯」於2019年引進Smart Fit智能器械健體系統。此系統能按照學員體型和體能狀況自動調校座位高度和阻力負荷，故只須依照器械指示，便可自主進行循環模式的肌力訓練，鍛煉上肢、下肢、腰腹及背部多組肌肉。本月，中心更新添太空漫步機和室內划艇機兩部增強心肺功能器械，讓50+獲得更全面鍛煉。Smart Fit系統配備了智能技術，可根據學員不同健身需求和身體狀況，提供個

性化健身計劃和數據分析。再加上，鍛煉期間教練會駐場監察，提供專業健身指導和個案管理服務，確保每位學員都得到最好的健身體驗。教練團隊會根據學員身體狀況和健身目標，提供個性化計劃和指導，而個案管理服務則可以幫助學員監測健身進度，及時調整計劃，以達到最佳健身效果。

對於50+來說，選擇合適又安全的運動方式非常重要。Smart Fit運動企劃為這一族群提供了全面健身方案，包括心肺功能訓練、肌力訓練、柔韌性訓練及平衡訓練，並提供專業教練指導，確保他們能夠安全、有效地達到健身目標。如果你都想「Smart 地 Fit」，立即致電3763 1000，了解Smart Fit運動企劃，並預約評估吧！

作者為賽馬會流金匯健體訓練主任