

行出健康人生

常言道，「運動是良藥」，隨着香港運動員在亞運屢創佳績，各類資訊媒介也順勢推廣多做運動，當中以跑步類型最受大眾歡迎。這類運動毋須額外器材，亦不受場地限制，隨時都可做到。

再加上，有些平台通過智慧系統收集運動數據，並以此來換取優惠，讓不少人建立「日行萬步」的習慣。

筆者在中心常聽到50+以「日行萬步」作為做運動的指標，最擔心他們互相比較步數，誤以為行得多就代表很健康。其實根據世衛建議，18至64歲成人每星期需

進行至少150分鐘中等強度帶氧體能活動，以及加強肌力與骨骼的運動。

雖然大家的步行幅度及強度不一樣，但一般來說，日常步行未必能達到上述強度，故我們應撇開步數，把重點放在步姿與步行質素。

步行應慢慢開始，先注意身體協調和呼吸，然後有序地提高速度。注意着地時要輕放，重心移至前掌踏穩後，提起後腳踝，腳掌發力向前撐起。這便是健步的正確方法。

強度方面，可用步速及運動心率來定

義。簡單來說，健步行是以每分鐘完成50至100米的速度進行步行運動，並達到心跳漸快、呼吸頻率及深度增加、輕微流汗的狀態。50+可從仍能輕鬆對答的步速開始，逐步調整強度至要集中呼吸去應付。

健步行屬低至中等強度的有氧活動，可分時段多次進行，以改善健康及體適能狀況。惟膝痛及髖關節痛是50+常見健康問題，故進行健步行時，要多留意姿勢，並穿着合適鞋履，這樣就能行出健康人生。

「賽馬會流金匯」提供多元化的運動課程和健康講座，適合不同健康和體能狀況的50+參與，查詢可致電3763 1000。

作者為賽馬會流金匯
復康及治療運動教練