

## 運動與科技

近年，運動與科技的結合得到了顯著進步，為人們帶來很多創新的可能性和便利。從最基本的運動設備改進到智能化運動器材，如運動追蹤器和智能手錶能夠監測運動者心率、步數和消耗的卡路里等數據，並提供即時報告和建議。這些設備不但能幫助使用者追蹤運動進展，還能鼓勵他們堅持下去。再者，虛擬實境（VR）和擴增實境（AR）技術的應用，使運動變得更加有趣和多樣化，讓人們可以在室內體驗戶外運動的樂趣。

科技與運動的結合，不但替個人運動提供了便利，也對整個社會產生正面影響。通過智能手機的應用程式和社交媒體平台，人們可以輕鬆找到適合自己的運動訓練課程和計劃，鼓勵大眾建立運動習慣，使它變得更易融入日常生活，形成一個健康、正面的社群。「賽馬會流金匯」的Smart Fit智能器械健體系統，正結合了智能設備及數據分析，能按照學員的體型和體能狀況，自動調校座位高度和阻力負荷，故只需依照器械的指示，便可自主進

行循環模式的肌力訓練，鍛煉上肢、下肢等多組肌肉。此系統使健身變得更方便和有趣，再加上專業教練駐場監察，有助50+安全且更快地達成健身目標。

運動科技的發展，為人們帶來了許多嶄新運動體驗和便利。從運動追蹤器、智能手錶，到虛擬實境技術和智能健身平台，科技不但能幫助市民建立運動習慣，還為他們帶來更多挑戰和樂趣。Smart Fit運動企劃專為50+而設，所有學員均需先通過由專業教練主理的一對一評估，了解體能狀況，並制定個人化運動方案，全面幫助50+提升運動能力。詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯健體訓練主任