

智能健體 增強 50+ 運動能力

踏入 50 歲後，保持健康成為許多人的目標。運動是健康生活的基石，而阻力訓練對樂齡人士尤其重要，能提升肌肉質量與骨骼密度，降低慢性病與跌倒風險。對初次接觸阻力訓練的人士而言，器械訓練因容易操作成為其理想選擇，當中智能化的系統更名為 50+ 人士提供安全、高效的運動方案。

「賽馬會流金匯」早於 2019 年率先引入 Smart Fit 智能健體系統，成為全港首間採用此系統的健康中心。學員開始訓練前，由專業教練評估體型與體能，並利用系統度身定制運動企劃。訓練時，學員使用智能手帶或手機應用程式登入，記錄運動數據，並按器械內置電腦指示進行循環模式肌肉訓練，過程十分簡單。

Smart Fit 的優勢在於智能化與人性化的結合。教練駐場監督，隨時指導

姿勢與動作，確保安全有效，並根據會員進度調整訓練強度、重量與次數，幫助建立自主持續的運動習慣；這對初學者尤為重要，能避免動作錯誤或訓練過量。中心更有鍛煉心肺功能的器械，與肌肉訓練相輔相成，全面增強 50+ 的運動能力。

運動訓練最擔心的是錯誤動作可能導致效果不佳，甚至受傷，而 Smart Fit 的智能指示與教練指導有效解決這些問題。我們建議每周 2 至 3 次訓練，配合足夠休息，讓肌肉充分恢復，持續約 3 至 6 個月將有較明顯效果。學員可根據自身感覺為動作評分，避免過度訓練，並在智能系統與教練的雙重監督下優化訓練計劃。

為鼓勵缺乏運動習慣、容易累、健忘或曾跌倒的 50+ 安全踏出運動第一步，中心將推出全新 Smart Fit 體驗計



▲ Smart Fit 讓器械訓練變得安全簡單，為 50+ 提供科學化運動平台。

(圖片由作者提供)

劃，讓參加者在專業指導下逐步適應訓練，提升肌肉力量與心肺功能，降低慢性病風險，開啟健康新篇章。

作者為賽馬會流金匯運動教練

www.jcch.org.hk