

健康行路有法 延長活動能力

作為復康及治療運動教練，經常遇到以為「有運動」就足夠的會員，卻忽略最基本也最容易做錯的動作：步行。會員B（化名）是其中一位；她長期受髖及膝關節困擾，卻熱愛遠足、旅行等活動。她視運動為紓壓，忽略了運動後放鬆。

為讓更多人掌握正確步姿，我們早前與中大長者學苑合作，在大埔區推行健行訓練。由廣福邨出發，途經海濱公園，再回到中心，路線涵蓋平路、暗斜、轉彎與樓梯，正是一堂實戰課。會員B亦有參加，親身體驗如何在日常練習正確步行。

很多人以為步行很簡單，其實「行得對」才是關鍵。步行可分為慢步、急步、健步行與競步，其中健步行速度介乎慢步與急步

之間，講求技巧。我常提醒參加者記住三字訣：「蹣、掌、尖」：

蹣：腳蹣輕點地，腳板先做緩衝；**掌**：腳掌踏實，胸椎微提，重心自然向上；**尖**：後腳腳尖向前推，步伐更省力。

當日邊行邊練，會員B完成全程後驚訝地發現自己走了逾12000步，關節卻比平日更舒服，這正是正確步姿帶來的好處：平均重量轉移，減少關節壓力，步履更輕盈。

健步行是一種有效心肺運動，也具有輕量阻力訓練效果，適合不同年齡人士。只要掌握技巧，日常生活如上落斜路、穿梭街道、外出購物，都是練習良機。對於活動量大但忽略放鬆回復的人士，建立良好步行習慣能保護關節，延長活動能力。

與健步行相似但更進階的是北歐式步行（Nordic Walking）。它加入兩支手杖，透過手臂擺動與地面推力，提升全身肌肉參與度與心肺效能，相比起健步行，北歐式步行更適合希望加強上肢運動、改善平衡或復康訓練的人士。不過，初學者宜先掌握健步行技巧，再循序漸進學習手杖運用。

會員B的轉變提醒我們：運動不是要做得多，而是要做得對。希望我的專業能化為大家日常可用的技巧，讓每一步都更穩、更輕鬆。如你也想了解適合自己的運動方式，不妨與我們聯絡，一起把「行路」變成真正有益身心的運動。

作者為賽馬會流金匯復康及治療運動教練

<https://jcch.org.hk>