

更寬敞空間 更安全器械 長者健身室 強體魄趕走痛症

對於運動選擇，普遍認為，年輕可以跑跳碰，年長就適宜太極八段錦。然而，不少年過半百的哥哥姐姐仍然活力滿滿，勇於接受挑戰，希望透過運動增肌強身，甚至針對地緩解痛症、改善慢性病，提升人生下半場生活質素，因此愈來愈多長者到健身室操肌健身。

不過，坊間健身室多以青壯年人為主要服務對象，較少考慮長者需要，器材普遍依歐美人士的體格設計，未必適合體型較小的亞洲長者。顧及長者強身健體的需求，長者健身室應運而生。

文：彭堪琛

年近七旬的Dora，曾經受腳痛、腰痛、五十肩纏繞；去年1月看到私營健身室「長者健體教室」的宣傳，膽粗粗報名上堂。她說，以前喜愛打網球，卻患上俗稱「網球肘」的肘骨外上髁炎。痛症治理改善後，她就開始到健身室操練。痛症之後再沒復發。她現在每星期健身2次、每堂1小時，感覺四肢變得有力，直呼健身「逆齡」。「透過核心訓練收腹挺胸，我的身板變得挺直，現在站幾個小時也不會駝背，走樓梯也不喘氣！」Dora的例子並不罕見，另一間長者健身室東華三院金齡中心，最年長的學員已屆92歲。

適當抗阻力運動 改善骨質密度

「新一代長者讀書多見識多，明白到單靠太極、八段錦等健身氣功運動未必足夠解決身體因老化而陸續浮現的各種毛病。」東華三院金齡中心活動計劃主任、註冊社工潘創熙說，新一代長者對自身健康要求更高，深知必須建立正確的運動習慣，才能維持健康，長者健身室便能配合他們的需求。

「長者需要健身，只是形式與年輕人不同。」



長者筋膜棍

◀健身室獨家設計的筋膜棍，柔軟防滑，在手柄、粗幼、重量等設計上專為長者而設。

(馮凱鍵攝)

香港理工大學康復治療科學系助理教授陳立新說。長者常見的中央肥胖、肌少症等問題，都能靠健身改善，有氧運動能消脂，負重訓練則能增強肌肉力量及體積，甚至改善骨質疏鬆，「準確而言，長者應做抗地心吸力的運動，例如跑步時，腳與地面對抗，是一種以地心吸力為阻力的運動；游泳的阻力訓練主要源自於身體與水的阻力對抗，水的阻力不及地心吸力強，故對改善骨質密度的效果較遜色」。

陳引述世衛建議，65歲及以上長者每周至少應做2天中或高強度肌肉訓練，然而強度因人而異，「每組完成時有點累及吃力，過一兩日便回復，代表強度適中」。他同時建議，長者恢復能力較慢，故訓練間隔至少要有一天。

Dora經常游說「登六」的朋友健身，發現他們最愛慮是不知到哪兒健身，因為香港專為長者設計的健身室極少，亦不了解它們與一般健身室有何分別。記者分別採訪一間非牟利機構與一間私人經營的長者健身室，看看有什麼特色。

特製器材 安全易用

走進私營的長者健體教室，空間不大但環境寬敞，有別於坊間一般健身室健身器材密集得一部接一部，這裏沒有常見的大型推胸機，健身器材尺寸相對較小，而且全放置在牆邊。長者健體教室創辦人、體適能教練Roy解釋，這些都是為防止長者受傷而設計。坊間大型健身器材，設計上未必適合長者，如器械通常以2.5公斤為單位調節重量，但一些長者可能連最輕的重量也拉不動。因此，健體教室使用較安全的體繩機，即



長者健體教室創辦人兼教練Roy(後)與學員Dora(前)正在示範懸吊式阻抗訓練，是一種以體重為阻力的全身肌肉訓練。(馮凱鍵攝)

使失手時亦可免被砸傷；同時配合特製的安全健身器材和小工具，能靈活地操練並避免長者受傷。

以氣壓為阻力 避免乏力失控受傷

東華三院金齡中心設置的健身室，亦以相同標準挑選器材。潘創熙指出，他們的健身室相對接近傳統健身房模樣，有不同健身器材如：推胸機、拉背機、跑步機、軀幹旋轉機等，器材之間保持寬闊距離。器材不使用傳統啞鈴與槓鈴片，避免更換鐵塊調節重量的不便與危險。中心採用芬蘭HUR大型健體機器，以氣壓為阻力，重量調節可輕至0.1公斤；同時氣壓亦能用作緩衝，避免動作回落時受重力影響，一乏力放手便失控跌落，引致受傷。記者親嘗氣壓拉放感覺，用力時軟綿而穩定，容易掌握，相對安全和寧靜。

除了內部設計講究，長者健身室選址亦經小心考量。東華三院金齡中心和長者健體教室皆選擇交通方便、鄰近鐵路、位置明顯的商業大廈，以方便參加者安全出入。



長者健體教室的環境及上堂基本配置，每堂最多容納8人上堂。(馮凱鍵攝)

課程設計

小班教學 專攻核心穩定減跌倒風險

除了硬件上的考量，長者健身室在課程設計、訓練流程等軟件上，亦小心照顧長者需要。長者健體教室、東華三院金齡中心的課程都以小班教學為主，劃分初、中、高三種程度，以配合不同長者的能力，除了提升運動效率，更為長者提供與同道中人交流的平台，增添健身的動力和樂趣。

貼心課程編排 免腳軟之苦

長者健體教室創辦人Roy表示，長者常見雙腿無力、膝痛而走路不順等問題，故教室課程主要針對下肢肌力、核心肌力與平衡力訓練，以強化核心穩定，加強腿部與盆骨肌肉力量，減少跌倒風險。而課堂安排亦針對長者情況而設計，「例如會刻意把下肢訓練安排於上半場，因為一些長者若在下半場才練腿，離去時便會因腳軟而走不了」。故上肢訓練通常留在下半



長者健體教室把下肢訓練安排在上半場，讓長者有足夠時間恢復腳力。(馮凱鍵攝)

部分，讓長者有足夠休息恢復腳力離去。

評估體能 度身訂做個人計劃

至於金齡中心，則以數據為每名長者打造專屬訓練計劃。會員入會時先接受體能評估，包括身體組成分析(肌

肉量、脂肪比率及BMI等)；體適能評估柔軟度、上下肢肌力及心肺功能；超聲波骨質密度儀檢測骨質。金齡中心活動發展助理(體育)、運動教練張家耀表示，透過報告分析，中心為長者度身訂做健康管理計劃，推薦合適課程及提供針對的器械訓練。

除上述兩間健身室外，女青年會轄下的青健坊亦設有長者健身室，健身不再是年輕人的玩意，長者亦能安全地體驗健身的樂趣。

長者健體教室

查詢：9670 4935

網址：elderly-fitness-studio.com.hk



Roy
(馮凱鍵攝)