

▶學員在健體教室中，選用各種器械強身健體。



◀教練鍾永基（右）教一班長者學員如何運用筋膜伸展棍。

# 動起來！

為「老友記」度身訂造

# 樂玩健身踢走痛症



健體系列 2

相信不少長者都飽受腰酸背痛等困擾，除了服藥和休息之外，還有一種方法有效擊退痛楚，就是健身運動。沒錯！「做Gym」不是年輕人的專利，一班「老友記」參與香港長者健體教室，得到專業教練指導正確運動姿勢和度身訂造課程等，位位都身手靈活，健步如飛，正如學員葉祺所言：「要吃喝玩樂，首先身體要行得走得！」

大公报記者 黃智佳（圖、文）

64歲的葉祺去年8月初嘗健身運動，身體也大有改善：「我以前右膝痛和左手麻痺，坐起身要整個人翻轉，雙手撐着椅子才能站立。現在肌肉力量大了，也更懂得怎樣用力，可以直接從座椅站起來。」他補充：「朋友退休後，有的找份兼職；有的盡情吃喝玩樂。我想說無論怎樣，身體要行得走得才行啊！」

## 糾正姿勢改善肌力

家庭主婦鍾太59歲，在教室學習了3個月也收穫甚豐：「我曾赴健身中心跳健美操等，惟年紀漸大，發覺每一課的運動量太大，很辛苦。現在訓練量適中之餘，教練知道我膝痛和患足底筋膜炎，會很細心設計和指導我做運動，

現在上落樓梯都不成問題，氣也沒有喘。」

教室創辦人兼教練鍾永基和劉曉通擁有教導長者健體約10年經驗，近年致力和東華三院、明愛和聖公會等社會服務機構合作。他們指出膝痛、下背痛和肩周炎是「老友記」最常見的痛症，有的是因為欠缺系統性運動，有的是因為運動姿勢有問題。

## 專業教練評估指導

鍾永基解釋：「健體運動有個術語叫『借力』，意思是例如應用小腿力的動作，卻誤用了大腿，結果長者有做運動仍『周身痛』，幸只要糾正姿勢和改善肌力等，問題便迎刃而解。」

鍾永基續指，教室堅持「因材施

教」：「我們會為報了名的長者進行一對一肌能評估，透過專業測量儀分析體脂及肌肉量等。掌握了學員身體狀況，我們便替學員度身訂造數個可在家進行的運動，待對方有一定能力，便安排他和狀況接近的同學一同上課，確保每位學員都能樂在其中。」

進行了1小時的課堂教學，73歲學員黃正琪表示過程一點也不辛苦，還指團體班的訓練合乎長者所需。她說：「教室針對老人家骨質疏鬆、肌肉流失等問題，進行肌力和平衡力等訓練，解決了我下肢乏力的問題。我之前在別的個人課也沒有這麼全面，而且一班同學推動力更大。」

## 長者福音 改良版筋膜伸展棍

教練劉曉通和鍾永基創辦的香港長者健體教室課程多元化，針對不同長者痛症等問題，當中親自改良筋膜伸展棍，讓學員安心完成難度較高的動作。他們還和社會服務機構合作，提供講座和外展服務等，力求減輕「老友記」健體軟硬件供不應求的問題。

## 更短更輕更有彈性

有別於坊間的伸展棍較長、較粗和較重，主要提供予具備運動基礎的人使用，劉曉通透露教室所用的伸展棍經過自己和鍾永基親自重新設計，將棍子縮短、變輕和增加彈性，最終成獨家產品：「它可防跌，長者可以更安心完成單腳平衡訓練，有助放鬆筋脈和加強關節靈活性。」1小時的課堂除了伸展棍操，劉曉通還帶領學員全面訓練：「不

同環節各具功能，如熱身增加關節活動能力和肌肉彈性，肌力和腹部訓練助提升不同部位的力量和平衡力等，音樂心肺操則是系統性心肺訓練。」

長者進行健體不一定到教室，劉曉通和鍾永基與多家社會服務機構如東華三院等合作，舉辦運動工作坊、導師外

展服務和健康飲食講座等，為「老友記」帶來更健康人生。劉曉通表示：「長者意識到運動帶來的好處，但社會健體課程和設施長期供不應求，故我們和社會服務機構合作，讓他們可以和年輕人一樣可以接觸最時髦的健體運動，與時並進。」

## 香港長者健體教室創辦人兼教練資格

鍾永基 / 劉曉通

- 英國諾桑比亞大學——體育發展與訓練（榮譽）文學士
- 香港大學持續進修學院——健體與運動高等文憑
- 美國運動醫學會——私人教練
- 美國國家體育醫學學會——私人教練
- 中國香港體適能總會——長者健體導師
- 中國香港體適能總會——器械健體導師
- 亞洲運動及體適能專業學院——高級私人教練證書
- 亞洲運動及體適能專業學院——營養及體重控制證書



## 「耆」妙新生 搵甩標籤

保守、反應慢、追不上潮流等，或許在部分人眼中，這些都是對長者的標籤。然而，香港長者健體教室創辦人兼教練劉曉通和鍾永基都認為「老友記」態度甚為主動，都努力令退休生活多姿多彩。

## 教練鍾永基改變舊印象

鍾永基直言初創教室時，以為多數是子女為父母報名，結果令他喜出望外。他表示：「多數都是長者主動報名，然後跟他們閒話家常的時候，更發現不少人十分忙碌，因為參加了義工服務，生活態度十分積極，很有意義。」

劉曉通也指練習的時候，並非由他們單向給學員灌輸健體知識，後者也會主動發問，甚至要求加操，合力

助課程內容更加豐富。他表示：「長者問題和體力各有不同，而且更加需要注意安全，所以我們要不斷創新，想出針對各學員的動作，找出運動、放鬆和休息的平衡點。」



◀「老友記」在運動前，充足的熱身必不可少。

## 居家運動

香港長者健體教室創辦人兼教練鍾永基示範3個可在家進行的運動：深蹲、肩膊三部曲和平板支撐，增強大腿、臀部、肩膊和腹部肌肉力量，務求上落樓梯、拉買靚車和走路等遊刃有餘。

## 肩膊三部曲



要拉買靚車等，各位先雙手外展成直線，慢慢向後打圈30秒；接着保持起始動作，吸氣雙手緩緩放下一半，呼氣雙手回到原位，做15次；最後雙拳放在耳邊，呼氣用力舉手，吸氣落，做15次。3個動作為1組，每次做3組，之間休息1分鐘。

## 深蹲



不少長者飽受膝痛困擾，上落樓梯特別困難。大家不妨坐下，雙腿拉開至與肩部闊度相若，雙手放在大腿上，身體稍向前傾，呼着氣用力站起來，臀部推後慢慢坐下來，椅子越高，難度越低，15次為1組，每次做3組，之間休息1分鐘。



掃一掃 有片睇

## 平板支撐



走路站立等要穩，核心肌力不可或缺。大家雙手垂直撐在椅子上，雙腳盡量撐到最後，維持30秒，其間腹部肌肉微微顫抖便對了。要增加難度，動作最初一樣，不同的是雙腳輪流向上抽起如行樓梯，一樣做30秒。每次做3組，之間休息1分鐘。

## 香港長者健體教室

## 香港長者健體教室小資料

- 地址：香港九龍長沙灣道650號中國船舶大廈20樓07室
- WhatsApp：96704935
- Facebook：香港長者健體教室
- 網址：<https://www.elderly-fitness-studio.com/hk/>
- 合作機構：明愛、聖公會、合一堂、東華三院、聖雅各福群會、中華便利會、利駿行慈善基金、香港基督教女青年會