

体适能简介

「体适能」是指身体适应外界环境和从事日常活动的能力。良好的体适能，不但有助我们胜任日常活动，更让我们有馀力享受闲暇，使身体能够应付突如其来的环境变化和生活压力。

传统上，体适能分为「健康体适能」和「竞技运动体适能」两种。前者以促进身心健康和改善生活质素为目的；后者则以提升运动表现和争取比赛佳绩为目标。

「体能活动」是指任何因骨骼肌收缩所致的身体活动，当中涉及能量消耗。恒常参与有组织和有系统的体能活动，即「运动训练」，能有效改善体适能。

「功能性体适能」的概念在二十一世纪初兴起，以满足日常生活功能为目标，强调年龄、生活角色和职能等因素与生活中各种体能活动的互动关系。「功能性训练」是为提升日常生活功能或动作表现而设计的训练方案。



体适能的四大元素

- **心肺耐力**是指心、肺及循环系统为肌肉提供氧气和养分的能力。心肺耐力较佳者，运动时间较持久，不致于过早出现疲倦，工作也更见持久和有效率。
- **肌力**是指肌肉在一次收缩时能产生的最大力量；肌耐力则指肌肉在特定负荷下持续用力或反覆收缩的能力。肌力及肌耐力欠佳者，容易疲劳和骨骼肌肉疼痛。
- **柔软度**是人体关节所能伸展和活动的最大范围。良好的柔软度可以确保有效进行体能活动，同时有助减低关节和肌肉在运动过程中受伤的机会。
- **身体组合成分**是指净体重和身体脂肪占总体重的比例。当体内脂肪量较多或肌肉重较少时，不但会增加骨骼肌肉病变的风险，也会增加罹患心脏病、糖尿病和高血压等慢性疾病的机会。



以上四大体适能元素，奠定了人体「健康体适能」的坚实基础。在评估「竞技运动体适能」和「功能性体适能」时，亦会另考虑其他五个元素，包括爆发力、速度、敏捷度、平衡力和协调能力。近年，「核心稳定性」备受关注，被视为体适能的新元素。



特色体适能运动

器械健体

「器械健体」是一项在健身室进行的体适能运动。学员可透过使用有氧器械、阻力器械、杠铃、哑铃和伸展器械等健体器材提升体能，保持健康体魄。

团体有氧训练

「团体有氧训练」属团体体适能运动。健体动作经精心设计，再注入音乐舞蹈元素，深受活力充沛的市民欢迎。时代有所变迁，「团体有氧训练」不再局限于健体舞。近年，自由搏击、弹床和室内单车都是炙手可热的新兴团体有氧运动。

身心伸展训练

「身心伸展训练」以「身心适能」理念为基础，是一项训练柔软度和核心稳定性的运动。透过进行「身心伸展训练」，学员除了可以逐步了解身体各部分的结构与功能，更可增加关节灵活度，提升核心稳定性，并可促进身体血液循环，舒缓腰酸背痛。运动地垫、小健身球和长方浴巾是进行「身心伸展训练」的常用工具。



水中健体

水中运动历史悠久，获广泛应用于水中物理治疗。「水中健体」更是一项家喻户晓、广受欢迎的体适能运动。透过利用水的物理特性，例如浮力、水阻、水压和比热容等，学员可在水中进行伸展、阻力及有氧运动，有助改善关节活动

幅度、肌力、肌耐力及心肺耐力等体适能元素，从而促进心血管健康、新陈代谢及身心健康。

近年，体适能行业兴旺，学员可按个人需要，针对性进行适合自己的「功能训练」。时下流行的新兴「功能训练」包括：

多元体适能运动训练

参加者可利用简单的器材(例如哑铃、壶铃、药球、运动地垫)进行不同健体动作，模仿多元运动的训练效果，锻炼肌力、核心肌肉稳定性、平衡力、身体协调、敏捷度和心肺功能。



Stick Mobility 训练

上班族长时间使用手机和久坐，很容易肩颈僵硬和腰酸背痛。

Mobility Stick利用杠杆原理，针对骨骼肌肉和筋膜组织进行不同方位和程度的拉伸，可改善寒背、圆肩和腰背绷紧等问题。Stick Mobility训练能够提升关节灵活度和稳定性，同时可增强核心肌肉力量。



炮筒训练(ViPR)

ViPR指活力(Vitality)、性能(Performance)及重新调整(Reconditioning)。炮筒训练利用丢、掷动作的重力和速度产生离心力，以达到全身肌肉训练的效果，亦有助提升柔软度、增强平衡感及收紧肌肉线条。



体能活动的益处

大量科学研究证明，体能活动与身心健康息息相关。恒常参与体能活动能促进健康，具体益处概述如下：

- 减低早逝的风险
- 强健骨骼、肌肉和关节，减低骨质疏松的风险
- 减低因心血管疾病死亡的风险
- 减低患糖尿病、高血压和大肠癌的风险
- 控制体重
- 减低长者跌倒受伤的风险
- 舒缓精神压力，促进心理健康
- 群体性体能活动可以扩阔社交圈子，促进社交健康



体能活动不但有助幼儿及儿童培养身体素养，熟练基础动作技能，更可提高他们的身体素质以及参与运动的信心和兴趣，以帮助其建立积极生活态度。

运动训练须知

- 选择合适、安全且无阻碍物的地方进行运动训练。
- 进行运动训练前后须做足热身及缓和运动。
- 进行运动训练时，应尽量保持呼吸畅顺，不应憋气。
- 按个别健康和体适能状况，选择合适的训练强度、时间及次数。
- 进行运动训练时，应注意正确姿势和动作，避免因动作错误而受伤。
- 在运动训练期间，如感到关节或其他身体部位疼痛不适，应立即停止训练或减低运动量，以策安全。
- 运动训练应量力而为。初学者应以低难度及缓慢的进度开始训练，其后才逐步提升训练强度、时间及次数。
- 如在运动训练期间或之后，感到身体不适或出现任何负面变化，应立即停止训练，并寻求医生或其他合适的专业人士协助。

