

體適能簡介

「體適能」是指身體適應外界環境和從事日常活動的能力。良好的體適能，不但有助我們勝任日常活動，更讓我們有餘力享受閒暇，使身體能夠應付突如其來的環境變化和生活壓力。

傳統上，體適能分為「健康體適能」和「競技運動體適能」兩種。前者以促進身心健康和改善生活質素為目的；後者則以提升運動表現和爭取比賽佳績為目標。



「體能活動」是指任何因骨骼肌收縮所致的身體活動，當中涉及能量消耗。恆常參與有組織和有系統的體能活動，即「運動訓練」，能有效改善體適能。

「功能性體適能」的概念在二十一世紀初興起，以滿足日常生活功能為目標，強調年齡、生活角色和職能等因素與生活中各種體能活動的互動關係。「功能性訓練」是為提升日常生活功能或動作表現而設計的訓練方案。

體適能的四大元素

- **心肺耐力**是指心、肺及循環系統為肌肉提供氧氣和養分的能力。心肺耐力較佳者，運動時間較持久，不致於過早出現疲倦，工作也更見持久和有效率。
- **肌力**是指肌肉在一次收縮時能產生的最大力量；肌耐力則指肌肉在特定負荷下持續用力或反覆收縮的能力。肌力及肌耐力欠佳者，容易疲勞和骨骼肌肉疼痛。
- **柔軟度**是人體關節所能伸展和活動的最大範圍。良好的柔軟度可以確保有效進行體能活動，同時有助減低關節和肌肉在運動過程中受傷的機會。
- **身體組合成分**是指淨體重和身體脂肪佔總體重的比例。當體內脂肪量較多或肌肉重較少時，不但會增加骨骼肌肉病變的風險，也會增加罹患心臟病、糖尿病和高血壓等慢性疾病的機會。



以上四大體適能元素，奠定了人體「健康體適能」的堅實基礎。在評估「競技運動體適能」和「功能性體適能」時，亦會另考慮其他五個元素，包括爆發力、速度、敏捷度、平衡力和協調能力。近年，「核心穩定性」備受關注，被視為體適能的新元素。



特色體適能運動

器械健體

「器械健體」是一項在健身室進行的體適能運動。學員可透過使用有氧器械、阻力器械、槓鈴、啞鈴和伸展器械等健體器材提升體能，保持健康體魄。

團體有氧訓練

「團體有氧訓練」屬團體體適能運動。健體動作經精心設計，再注入音樂舞蹈元素，深受活力充沛的市民歡迎。時代有所變遷，「團體有氧訓練」不再局限於健體舞。近年，自由搏擊、彈床和室內單車都是炙手可熱的新興團體有氧運動。

身心伸展訓練

「身心伸展訓練」以「身心適能」理念為基礎，是一項訓練柔軟度和核心穩定性的運動。透過進行「身心伸展訓練」，學員除了可以逐步了解身體各部分的結構與功能，更可增加關節靈活度，提升核心穩定性，並可促進身體血液循環，舒緩腰酸背痛。運動地墊、小健身球和長方浴巾是進行「身心伸展訓練」的常用工具。



水中健體

水中運動歷史悠久，獲廣泛應用於水中物理治療。「水中健體」更是一項家傳戶曉、廣受歡迎的體適能運動。透過利用水的物理特性，例如浮力、水阻、水壓和比熱容等，學員可在水中進行伸展、阻力及有氧運動，有助改善關節活動幅度、肌力、肌耐力及心肺耐力等體適能元素，從而促進心血管健康、新陳代謝及身心健康。

近年，體適能行業興旺，學員可按個人需要，針對性進行適合自己的「功能訓練」。時下流行的新興「功能訓練」包括：

多元體適能運動訓練

參加者可利用簡單的器材（例如啞鈴、壺鈴、藥球、運動地墊）進行不同健體動作，模仿多元運動的訓練效果，鍛鍊肌力、核心肌肉穩定性、平衡力、身體協調、敏捷度和心肺功能。



Stick Mobility 訓練

上班族長時間使用手機和久坐，很容易肩頸僵硬和腰酸背痛。

Mobility Stick利用槓桿原理，針對骨骼肌肉和筋膜組織進行不同方位和程度的拉伸，可改善寒背、圓肩和腰背繃緊等問題。Stick Mobility訓練能夠提升關節靈活度和穩定性，同時可增強核心肌肉力量。



炮筒訓練(ViPR)

ViPR指活力(Vitality)、性能(Performance)及重新調整(Reconditioning)。炮筒訓練利用丟、擲動作的重力和速度產生離心力，以達到全身肌肉訓練的效果，亦有助提升柔軟度、增強平衡感及收緊肌肉線條。



資料來源：中國香港體適能總會

體能活動的益處

大量科學研究證明，體能活動與身心健康息息相關。恆常參與體能活動能促進健康，具體益處概述如下：

- 減低早逝的風險
- 強健骨骼、肌肉和關節，減低骨質疏鬆的風險
- 減低因心血管疾病死亡的風險
- 減低患糖尿病、高血壓和大腸癌的風險
- 控制體重
- 減低長者跌倒受傷的風險
- 舒緩精神壓力，促進心理健康
- 群體性體能活動可以擴闊社交圈子，促進社交健康



體能活動不但有助幼兒及兒童培養身體素養，熟練基礎動作技能，更可提高他們的身體素質以及參與運動的信心和興趣，以幫助其建立積極生活態度。

運動訓練須知

- 選擇合適、安全且無阻礙物的地方進行運動訓練。
- 進行運動訓練前後須做足熱身及緩和運動。
- 進行運動訓練時，應盡量保持呼吸暢順，不應憋氣。
- 按個別健康和體適能狀況，選擇合適的訓練強度、時間及次數。
- 進行運動訓練時，應注意正確姿勢和動作，避免因動作錯誤而受傷。
- 在運動訓練期間，如感到關節或其他身體部位疼痛不適，應立即停止訓練或減低運動量，以策安全。
- 運動訓練應量力而為。初學者應以低難度及緩慢的進度開始訓練，其後才逐步提升訓練強度、時間及次數。
- 如在運動訓練期間或之後，感到身體不適或出現任何負面變化，應立即停止訓練，並尋求醫生或其他合適的專業人士協助。

