

**Rehabilitation Clinic, Department of Rehabilitation Sciences**

*Rm AG056, G/F, Core A, Rehabilitation Clinic, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Kowloon*

*Tel: 2766 6734 / Fax: 2142 1369*

## 體適能

體適能包含了不同的元素。在提升我們的體適能之先，應先了解我們的身體狀況才選擇一些適合自己的運動。以下是一些常用的評估數據去了解身體狀況：

### 1. 全身脂肪比例

體內成份分析可有效地反映個人的脂肪、肌肉及水份比例。此外，這分析中亦提供基礎代謝率，這亦是一項體重管理中的重要指標。體重指數(BMI)是以身高評估體重是否適中的計算方法。腰臀比例亦是另一個計算指標，以評估患血管疾病的風險。以下是兩種指數的計算方法和參考數值。**Table 1**

體重指標計算方法

$$\text{體重指標} = \text{體重(公斤)} / \text{身高(米}^2\text{)}$$

體重指標分類:

分類	全身脂肪比例
過輕	< 18.5
適中	18.5 - 22.9
過重	23 - 24.9
肥胖	25 - 29.9
病態肥胖	>30

腰臀比例 = 腰(厘米/吋) / 臀(厘米/吋)

性別	理想指數
男性	<0.85
女性	<0.80

脂肪值(須用儀器量度):

	男性	女性
過低	<12 %	<17%
理想	12-20.9%	17-27.9%
輕微過高	21-25.9%	28-32.9%
過高	>26%	>33%

**Rehabilitation Clinic, Department of Rehabilitation Sciences**

Rm AG056, G/F, Core A, Rehabilitation Clinic, The Hong Kong Polytechnic University, Hung Hom, Kowloon  
Tel: 2766 6734 / Fax: 2142 1369

## 2. 心血管功能

最大攝氧量( $VO_2\max$ )是最為廣泛使用量度心血管健康及有氧動力的方法。愈大數值代表心血管功能及有氧動力愈好，適當的訓練亦有助增加此數值。

## 3. 肺功能

肺部是人體外呼吸與內呼吸的總樞紐，故對人體健康影響很大。呼吸量測定法能幫助評估如哮喘、纖維化肺泡炎、表狀纖維化及慢性阻塞性肺疾病。呼吸量測定法是深呼吸後，所能呼出的最大氣體量，愈大的數值代表肺功能愈好。

## 4. 骨骼肌肉功能

良好的軀幹及四肢肌肉力量、關節活動幅度、肌肉柔軟度、平衡力、敏捷度及手眼協調是良好動作控制及技巧訓練的基礎，這些元素更是預防運動創傷及提昇表現的重要元素。因此一個完善的骨骼肌肉系統訓練是十分重要。

## 運動與你

眾所周知，運動能促進身體健康。然而，如何達致安全及有果效的運動，則尤其重要。除了要配合個人興趣外，你亦應該根據你的身體狀況選擇合適的運動。以下是一些做運動應注意的小貼士：

- 於運動前，作 5-10 分鐘的熱身運動，讓心跳率逐步提升至目標心跳率及增加肌肉的血液循環，有研究更指出熱身運動能減少受傷機會達 50%。
- 於運動後，作 5-10 分鐘的緩和運動，讓心跳率緩緩下降及回復至靜止心跳率。
- 如果你過重的話，應避免撞擊力高的帶氧運動，以減低受傷機會。如果你足部及膝蓋是有異常狀況，例如：後跟外翻或高弓足等足部問題，你應穿著合適的鞋墊及鞋。相反，如你希望刺激骨質生長或預防骨質疏鬆，則要選擇跑步或跳繩等負重運動。
- 根據你運動的目標而選擇帶氧運動的強度或目標心跳。如你想增強心肺功能，於運動時需維持最高心跳率約 70-80%而維持至少 30 分鐘見註釋 1；如果你想燃燒體內脂肪，於運動時需維持最高心跳率約 60-70%而維持至少 20 分鐘，所燃燒的脂肪則與運動的時間成正比。
- 負重運動所用的重量應為 10 個 RM(見註釋 2)，重複 10 次，每次做 3 組。你亦應於運動後做一些肌肉伸展運動，以防肌肉繃緊。**我們建議你每星期做三次。**

如你對你的運動計劃有疑問，請聯絡你的醫生、物理治療師或健體教練查詢。

### 註釋

1. 最高心跳率 = 220 - 年齡
2. RM = 於一項運動當中，可連續重複做 10 次的最高重量