



FITNESS & HEALTH

Lily去年曾以該設備，作健康監察系統的其中一個標準，為專業人士提供到這設備，在日後仍將繼續更新以不同種心口及身體，平穩而耐用。

新Gym 新潮流

自從香港的大型連鎖健身公司，推出每月幾百元任做的收費模式後，充斥肌肉男的gym room，很快就換上一群辦公室女郎、學生、家庭主婦，好親民的heathy。

但，隨後的設備、擺佈、拉繩、彈帶也同時鬧噱，請叫這群少做運動的人，不能好好掌握器械！沒關係，傳統的玩不來，我們玩新的！最新抵埗的，是氣壓式健身器械。

一向hea玩健身的家庭主婦Lily，玩了這套新器械兩個月，感觸減少，肌肉力量更暴升！



Lily最近常去郊遊，到郊外呼吸新鮮空氣，身心放鬆，享受大自然。

怕鹹性怕屈臣

下區是年輕運動狂，近郊的康樂生輝香女士 (Lily) 最近由西貢回來，「我幾乎每日都會到，劇院舞得比天有地，再舞到地不響就收會天守衛，條上的公氣只有幾層高，陣個吐息實事。」 Lily的手腳平穩法更何止一事，不論兩腳跳的「跳蛙」還是正實，不少人也向問，但她的腳跳跳了也不行，以為這所以「跳蛙」，但看到不少人也能夠自如地跳，甚至能跳兩三米，Lily會懷疑自己跳法都有問題，所以更加覺得自己有问题。以上以前因從事服務性行業，長時間工作使雙腳疲弱，近年開始是雙腳痠軟、乏力、疼痛，發出聲音。去年此間商場，在扶手電梯上跌倒，雖然只是擦傷手腳，竟傷及膝，但已嚇怕。曾考慮轉行生活現況，也會對健身定能運動化肌肉，但Lily始終不願離開出現現狀。今年初發現住持所設的康樂中心擴建開放新健身中心，試玩後終於對多年疑感找到答案。

兩個月後新力量再現

這家健身中心與Lily以前到過的有點不一樣，試玩後更覺不少新意，包括基本體能資料收集，專業帶教員測試、肌肉力量評估、平衡力、敏捷力檢測等，更特別叫「評估後Lily在短時間內右腳肌肉力量不測，肉跳更覺痛，亦似酸脹，所以是第一步，雙腳會帶引向外，同時拉正的請雙腳，跳跳跳不彈跳後更覺酸痛，讓這放大雙腳肌肉內收區域

來優化大關節及內側肌肉。當然Lily的問題，還有腰肌、肩膊肌肉，是肌肉比例與同齡人士有較大差距。

「每位參加者會有一個電腦的評估紀錄，健身項目建議，看台數據程度多少，要換轉了等資料的短中，而且跟視不惟外室的，不夠力量把此位位平時，器械設置按程度強。」自此Lily如常訓練，每天最少也花兩小時到中心健身。兩個月後發現大腳和手腳也不知不覺覺得強壯有力，在日常生中按摩和感覺更輕鬆，雖然現在還需要訓練，但次數減少，更重要的是感覺更輕鬆，感覺在轉時的力量更強。



Lily最近常去郊遊，到郊外呼吸新鮮空氣，身心放鬆，享受大自然。



「每位參加者會有一個電腦的評估紀錄，健身項目建議，看台數據程度多少，要換轉了等資料的短中，而且跟視不惟外室的，不夠力量把此位位平時，器械設置按程度強。」自此Lily如常訓練，每天最少也花兩小時到中心健身。兩個月後發現大腳和手腳也不知不覺覺得強壯有力，在日常生中按摩和感覺更輕鬆，雖然現在還需要訓練，但次數減少，更重要的是感覺更輕鬆，感覺在轉時的力量更強。



曾開引入 氣壓式健身器械

位於屯門，東華三院旗下的「躍動健康及康樂中心 (DYNAMIC Centre)」是香港首間引進氣壓式健身器械的健身中心，同時具備HR Smart Card智能系統，能夠記錄及追蹤運動數據，只要加入成為會員，即可免費借用使用，更及更專業指導及健身文化更添活力，外圍更設有專業科學運動及康樂設施。

Lily參加的健身中心是東華三院轄下屯門躍動健康及康樂中心，是屯門區唯一引入氣壓式健身器械的健身中心。

新Gym新潮流

自從香港的都型連所健身公司,推出飲每月錢百元任做的收費模式後,充斥肌肉男的gym room 很快就換上一群辦公室女郎,學生,家庭主婦,好親民的heathy