



談 到健身目標，大部分女士會說「減肥塑身」；男士則著重「練大隻」。其實，在這些大眾主流想法以外，還有什麼更重要的體適能元素往往被忽略了？

當 大家著眼於達致健美身段之前，有否先察覺自己的基本身體姿勢問題？我經常在訓練客人時留意到他們有高低膊、寒背圓肩、骨盆傾側、八字腳、足內外翻等等問題，又或是客人在進行某些動作時關節的活動幅度受限制，出現例如「跔唔低」、「攞唔到背脊」、「彎腰掂唔到地」等情況，更惡劣的甚至出現各種痛症，大大影響生活質素。

適是引入矯治為本運動

從上述種種問題當中，讓我深切體會到以矯治為本運動(corrective exercises)或以治療為本運動(therapeutic exercises)的重要性，和推廣以日常生活中所需要進行的基本身體活動為訓練目標的功能性訓練(functional training)的逼切性。我們的身體是一條動態鏈(kinetic chain)，各部份環環緊扣，如果其中一部分出現了功能活動障礙(functional movement dysfunctions)而沒有得到適當處理，久而久之，身體會發展出適

應性代償模式(adaptive compensational pattern)而導致更多的活動功能失衡，最後影響動態鏈上的其他組織/關節。試想像，如果你的身體出現了以上問題，但你仍不以為然地自行在健身室內進行「人做我做」的常規訓練動作，這些問題不但會更趨嚴重，甚至身體可因在肌力強度不平衡的狀態下運動而導致受傷。

漸進專業訓練 重投運動生命

上述談及的身體姿勢不良或活動障礙問題的出現，可以是基於廣泛而複雜的結構性異常或長期重覆的不正確動作模式及由舊傷患演變出來。透過運動治療(exercise therapy)及循序漸進式的功能性訓練，訓練者可逐步回復理想的活動功能，待肌肉或關節功能得以優化後，最終可重投一般的常規健體訓練模式。

全港罕有的綜合治療 Physio + Fit

為針對以上需要，聖雅各福群會R3綜合體健中心採用了綜合性的處理



國際認可體適能教練Carly認為矯治為本的私人健體訓練乃復康階段非常重要的一環，若錯過黃金時段的系統性練習，要重投運動將會非常困難。

手法(integrated approach)，由私人健體教練和物理治療師攜手合作，把保健治療和體適能訓練結合，提供全面而整合的體健服務。私人健體教練會利用系統化的方法為客人進行基本的功能動態評估(functional movement assessment)，再根據評估結果制定針對性的個人化訓練計劃，並在有需要時把客人轉介至物理治療師作深入的臨床檢測或治療。同樣地，物理治療師亦會在適當時候安排完成治療的客人跟私人健身教練進行復康運動訓練。這樣的一站式體健服務，能有效地銜接治療復康和運動訓練之間的空隙，讓服務受眾享受到這種服務連貫性的莫大益處。

文、圖：
Carly Leung, SJS Fitness Personal Trainer
Cert III & IV, AIPT Australia
曾任於澳洲及本地大型體健中心

矯治為本
健體訓練
Corrective Exercises