



體適能運動對長者的十大好處

1 改善心肺功能及活動量，有效預防心臟疾病。

2 延緩身體機能老化，保持強健體魄。

3 舒展筋骨，能抵抗腰酸背痛。

4 強壯骨骼，預防骨質疏鬆。

5 增強身體抵抗能力，減低患病機會，提高生活品質。

6 有效控制血糖，降低患糖尿病的風險。

7 降低身體脂肪百份比，保持健康體重。

8 增強自信心，建立健康的自我形象。

9 減低精神壓力，紓緩緊張不安情緒。

10 增加認識朋友的機會，擴闊社交圈子。

資料參考：康樂及文化事務處網上資料

跑跑薑餅人 體適能大挑戰



本中心的體適能長者團隊繼去年11月下旬參與保良局慈善跑後，再於12月6日參與一個由中國香港體適能總會及鑽石山荷里活廣場合辦之一項名為“跑跑薑餅人體適能大挑戰”，比賽並榮獲**冠軍**。



保良局方譚遠良健樂中心

地址：九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場地下 106 號
電話：29525601 傳真：29525761
電郵：fongtam.hc@poleungkuk.org.hk

生命在於運動 努力鍛鍊 明天定會更好

生命在於運動，做運動後增強了體質，而心情亦得以舒暢，更可延緩人的衰老。只要有恆心地做運動，身體定可保持最佳狀態，尤如11月慈善跑中和是次比賽一樣，當中或遇到困難，但不怕辛苦堅持著，便可成功。為著健康努力鍛鍊，明天定會更好。



胡平石

堅持運動 保持強健體魄迎接未來的不同挑戰

做運動後身體比過去變得更強壯，還在中心健身室認識了一班志同道合的老友記。繼參與11月慈善跑後，大家對參與運動競技的興趣大增，故再次於12月一同參加了今次比賽，想不到獲得冠軍。這更鼓勵我堅持運動，讓自己繼續保持強健體魄迎接未來的不同挑戰。



麥鳳屏

運動多樂趣 醫生遠離我

加入中心時有些肚膈和寒背，經過黎Sir一一指導後，循序漸進地學習使用不同運動器材和各樣動作，經過一段時間後，改善了身形上的缺點，而身體亦漸漸強壯起來。運動和比賽一樣，只要堅持著，終可達成心中目標，如今次比賽和慈善跑中3公里賽一樣，獲理想成績。更鼓勵自己運動多樂趣，醫生遠離我。



戚國雄

運動確實能使人擴闊身心

加入中心健身室後，使自己對做運動更有恆心，而身體比過去更健康，亦認識了一班老友記。因著大家興致，和幾位老友記11月時參加了慈善跑，想不到能順利完成3公里賽事，鼓勵了我和一班健身室老友記再次參加運動比賽。運動確實能使人擴闊身心。



劉素儀

運動能讓身心都能保持健康

獲中文大學邀請參加了是次比賽，雖然是看似簡單的步行比賽，但需在指定時間來在一段距離來回五十次，比賽前更要先做二十次來回作熱身，非賴有健康體格不可。是次比賽，全賴每天持之以恆做運動及健身室的老友記互相支持和鼓勵下，才能成功完成。運動能讓身心都能保持健康，亦感謝黎Sir的指導及各位老友記的支持。



黃志雄

堅持運動 努力不斷挑戰自己的體能

自開始運動後，自己實在獲益不少... 過去因雙膝退化，極為疼痛，需定期到醫院看骨科，而氣管亦有問題，出現氣促心驚的情況。但自做運動以來，雙膝痛楚減輕，氣促情況亦漸消失，因身體毛病漸見好轉，驅使我繼續做運動。而參加今次比賽，取得佳績，更激勵我繼續堅持運動，努力不斷挑戰自己的體能。



孔麗

活到老 運動到老

患有糖尿病已有二十多年的我，2006年更因冠心病做了一次「通波仔」手術，身體逐漸變差。直至2015年2月，加入了中心健身室做運動後，經過十多月的堅持鍛鍊，身體明顯變得強健起來，糖尿亦回復至正常指數，而心肺功能有所提升，肌肉都結實起來。因著體魄變得強壯，讓我更有信心參加這個運動挑戰賽，而當日取得冠軍，更使我今後更有信心堅持每天運動，做到活到老，運動到老。



魯亦鏗