

上月健身中心URSUS FITNESS爆疫，累計逾150人確診，令一度長時間被勒令停業的健身業雪上加霜。由夫妻檔Sarah和Sam創立的PS Fitness，憑傳授健身運動結合營養控制概念，幾年間由一間小舖擴充至五間分店，助逾300人成功瘦身。疫情期間夫妻檔轉攻網上授課，積極分享學員間的勵志減肥及健身經歷，配合學員度身訂造瘦身計劃疫境「吊命」。隨着健身處所重開，公司生意回復七成，兩夫婦冀公司能在網上實體雙線發展，伺機再開新舖，幫學員做個健康快樂人。 文：康志強

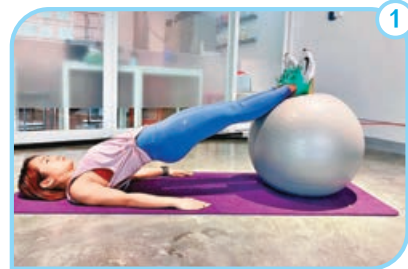
健身夫妻檔 疫市創商肌



PS Fitness會員們齊齊堅持運動健身。

Sarah和Sam夫妻檔成功開創自己的健身連鎖店。

作為專業健康教練，Sarah親身示範幾個安全又標準的家居瑜伽球鍛煉動作。她表示，在家自行操練瑜伽球時，必須先做熱身拉筋，讓身體進入運動狀態，否則好易受傷；而做動作時必須準確，慢慢做，不用心急；亦要記住保持收緊腹部和注意自己的呼吸。吸氣時休息，呼氣時用力；持續鍛煉，可以訓練平衡力，和加強核心肌群的力量。



1



2



3



4

瑜伽球動作 鍛煉自我

Sarah

自2010年中文大學畢業後，從事文職工作6年，每天坐在寫字樓，結果足足肥了15磅。尚幸Sarah透過營養和運動結合，成功減磅，她察覺到營養和運動結合這概念很好，並認為相當有前景，於是決心轉行幫人「keep fit」，健康減重，並在2017年成立PS Fitness，「啲家我同老公一齊營運fit club，健身課程有唔同嘅課堂和一對一增肌課程，冇月費計劃，希望幫到人搵番身形、搵番自信。」

早前健身群組疫情來勢洶洶，業界恐又要停業，對此Sarah和Sam均承認，「我哋係有擔心第五波疫情，不過相信最緊要係做好自己。所以我哋喺日常營運已加強消毒、清潔，提醒客戶必須佩戴口罩。」

料疫情後需求更大

經歷過去一年的世紀疫情，Sarah坦言對PS Fitness當然有影響，有段時間不能面授課堂，與大家一齊開心地健身，但期間轉至網上授課，營運上還能支持到，「疫情期間，我哋推出網上keep fit班，舉行網上減重挑戰賽等，配合由教練設計嘅12星期瘦身餐單，繼續同學員保持互動。」

PS Fitness的健康減重訓練很人性化，強調親身體驗；舉例如由年輕媽媽教練Janice向學員分享減27磅的秘訣，

而身兼教練的Sarah亦經常應會員邀約，一起去跑步。Sarah更在其facebook專頁上，定時上載一些學員真實個案的分享；就像在疫情下缺少運動，增磅到132磅的媽咪阿King，之前亦有運動習慣，但由於不懂用飲食配合運動，減肥效果不彰，Sarah憶述，「透過21日瘦身計劃，阿King於4個月減咗22磅，脂肪比率由29.2%減至17.7%，練出線條同腹肌。」Sarah續稱，網上課程主要會教授飲食習慣和個案分享，也會一齊做運動，停業期間，網上課程會每周舉辦兩堂。Sarah指PS Fitness網上課程已趨成熟，會網上和實體店一齊發展。同時間，公司亦會加強宣傳運動重要性，因她始終相信運動是必須的，有運動的人體能會更加好，抵抗力提升，工作效率和表現會更好。Sarah更深信當疫情過後，這個行業需求會更大。

成功要夠膽諗和試

由原本不太懂得做運動，到經過幾年

PS Fitness簡介	
成立日期	2017年
創辦人	Sarah Sze和Sam Poon
分店	荔枝角、荃灣、黃埔、元朗、屯門共5間
訓練特色	健康減重，運動健身
訓練模式	多元化運動，學員相互支持
收費	體驗堂50元 之後每堂90元

間的發展，Sarah和Sam搖身變成專業運動教練，夫妻檔笑言，「人生真係好奇妙，只要你夠膽諗，夠膽去試，一定有方法達成。」自2月18日健身中心獲准重開後，PS Fitness生意已回復七成，但Sarah期望疫情慢慢退卻後，未來能在港鐵沿線繼續開新舖。至於創業至今，想必已賺到第一桶金？Sarah笑言，「賺到未就唔敢講，算係可以生活到。反而喺呢度可以賺到好多開心、快樂同健康。」

運動配營養概念 打造健康快樂人