

宅家抗疫肥 一刻下健身不容緩



■ 第五波疫情期間，大部分人運動機會減少。

第五波疫情高峰期，絕大部分健身中心及體育處所都停運，市民宅家食多嘞多，運動機會減少，部分受到「疫情肥」困擾。因此疫情放緩後，市民對運動處所的需求急增，坊間有不少24小時全天候健身中心，成為不少運動愛好者的首選，亦有不少健身App重新設計，加入更多教學短片，務求令一眾運動愛好者宅家都能好好健身。



■ 香港人愈來愈喜歡做運動。

首選全天候健身室 跟App勤練強體魄

許多人知道肥胖影響外觀，但其實肥胖更容易導致免疫力下降、代謝變差，與多種疾病息息相關。世界衛生組織早前更指出，超重和肥胖已經達到「流行病」的程度。亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）早前公布線上的「第五波疫情前後運動習慣調查」結果，發現在疫情下有超過一半（52.7%）的受訪者體重增加，其中接近三成（28.1%）受訪者的體重至少增加6磅或以上。

AASFP的CEO、註冊物理治療師周錦浩表示，網上資訊發達，36.8%受訪者於第五波疫情期間，透過「HomeWorkout（居家健身）」保持運動量，而透過「跑步」及「行山」保持運動量的受訪者分別為12%及11.3%，但亦有26.8%受訪者沒有其他代替方案，運動次數大幅驟降。此外，接近八成（78.5%）受訪者感覺自己體能或健康狀況有所下滑，反映市民對運動有需求。

隨疫情放緩，市面上出現不少24小時的健身中心。香港健身Guide籌委組及調查組主席邱益忠指，24小時健身中心由2018年不足十間，到去年年底大幅增至117間，所以健身中心及體育處所重開後，55.1%的受訪者選擇24小時健身中心作為他們運動的地方，是不少運動愛好者的首選。其次亦有受訪者選擇戶外運動場（23.7%）及家居運動或健身（23.2%）作為運動的地方。

24小時健身新趨勢

作為24小時健身中心，最大特色是任何時候都開放，不論自由工作者，還是全職工作人士，上班前下班後，都可隨時投入健身，部分品牌分店更遍布全港，令健身愛好者能夠輕鬆選擇「就腳」地點健身，比起以往大型連鎖健身室，現在24小時健身中心的收費更加明確，甚少出現不良營銷及被迫天價購買會籍的情況。

除了到24小時健身室，利用健身App做運動亦是新常態。坊間有不少健身App或遊戲如Zepp Life、GOFA Fitness、每日瑜伽以及Plaicise等，都可幫助市民「居家運動」。

居家運動好幫手

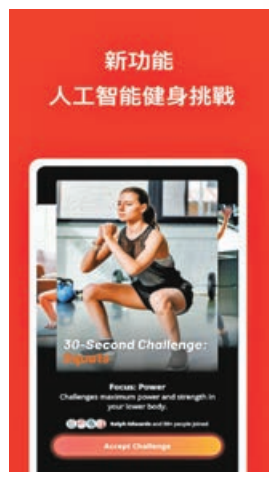
Zepp Life

多的可穿戴設備，如小米手環、手錶、體脂秤、智能跑鞋等。以及詳細的睡眠及運動分析。可綁定更提供運動數據紀錄、豐富的健身訓練視



GOFA Fitness

動強度，恍如私人健身教練從旁鞭策。聲畫指導，糾正家姿勢，提醒用家提升運動，AI能追蹤用家運動時的動作，即時以嶄新AI技術讓用家只需打開手機鏡



每日瑜伽

伽導師設計。有課程均由擁有10年以上授課經驗的專業瑜伽導師、語音指導、舒緩音樂和社交功能。課程，幫助用家從新手進階到高級，搭載高清晰、涵蓋不同時長、不同等級的動態瑜伽課



Plaicise

通關。避四方八面的方塊，或做出特定的動作才能定前鏡頭能拍下全身便可。遊樂中用家要閃把手機直立，安放在2米距離之外，並且確是一款AR虛擬運動體感遊戲，用家只需

