

編輯委員會成員

主編：魏開義先生
委員：周碧珠教授
鍾伯光教授 JP
許世全教授
黎培榮先生 MH
李本利先生
蕭明輝博士
王香生教授
陳嘉威博士
黃雅君博士

編者的話

中國香港體適能總會 (Fit 總) 帶動本地健康體適能行業屈指已逾 35 年 (1986 年成立)，它與其他商營機構不同之處，Fit 總乃是本地唯一獲政府認可的非牟利體適能註冊機構，其概念繫於社區推廣，基礎是以人為本的專業培訓。近年健體行業不斷進化，從可佩戴式運動科技裝備、高強度間歇訓練、到小組私人訓練、健體工作室和肌力及健體訓練等……凸顯了私人教練必須不斷地自我裝備以增強適應能力。今期還追訪了本會資深教練李佩怡，分享她踏上私人教練的心路歷程，也看到背後推動她默默耕耘的動力……一份見證學員成就的喜悅！

傳統的健體教練大多集中於健體中心施教，由於疫情影響下，不少的私人教練課也改在戶外進行，大多採用自身體重和輕便器械進行，也愈傾向於功能訓練模式。想進一步了解傳統力量訓練與功能訓練的差別嗎？那你一定不要錯過今期的專題撰稿。

感謝定期閱讀

魏開義 謹啟

社區為本的私人體適能教練

黃永森先生
中國香港體適能總會行政總監

私人體適能教練 行業發展蓬勃

過去十年，私人體適能教練 (後稱「私人教練」) 行業發展蓬勃，而美國的行業數據一直是全球各地的參考指標。根據美國肌力及體能協會的引述，美國的私人教練和健體導師職位數目於 2010 至 2020 年期間增長了接近百分之廿五，較其他行業職位的增幅多出十個百分點。^[1]

中國香港體適能總會 (後稱「總會」) 是首間在香港營辦體適能專業培訓課程的非政府機構，屹立本地體適能行業超過三十年。自 2007 年開始，總會推出首屆「私人體適能教練證書課程」。在現行的專業課程架構內，總會的私人教練資歷分為兩個級別，包括較初級的「二級私人體適能教練」和較高級的「一級私人體適能教練」。本文將會探討私人教練的職責、

日常工作特點、總會與坊間私人教練之分別，以及應具備的條件。

私人教練的職責

私人教練的職責是基於服務對象的個別情況，例如健康、體能、心理、環境及社交狀況等，進行仔細及周詳的個別性運動處方及健康行為指導。私人教練不單只是教授運動而已，更重要是懂得如何與服務對象相處和溝通，以協助他們採納更健康、更活躍的生活模式。與團體運動班的健體導師相比，私人教練所提供的是個人化服務，而個人化服務的最大特色是以服務對象為主導，意思表示所作出的任何建議、運動處方及訓練方案，必須完全因應服務對象的外在及內在因素而制定。而團體運動班的健體導師在教授班組時的著眼點都會放於大多數學員的整體能力，



Photo by Jonathan Borba on Unsplash

因此對於個別學員高於平均或低於平均的表現，未必可以作出適切調節。

社區為本的概念

總會一直以「惠澤社會、服務社群」為己任，三十多年來定意培育優秀的體適能專業人員，為市民大眾提供「社區為本」的體適能服務。私人教練的服務範疇，不應只局限於健身室內；其服務對象亦非只限於那些能花費往健體中心購買會籍或月票的中上階層市民。總會希望所培訓的私人教練有責任回饋社區（特別是基層市民）對私人教練服務的實際需要。他們都是一些熱衷社會服務、具教學經驗的健體導師，不單只於私營市場工作，更重要是協助發展社區為本的私人教練服務，讓各階層的市民都能受惠。

坊間有不同的公、私營培訓機構舉辦林林種種的私人教練課程，有的甚至標榜在兩、三個月內就能夠完成培訓和考核，晉身私人教練行列，在業界大展鴻圖。可是，它們大部份都是以商業機構形式營運。相比之下，總會是本地唯一獲政府認可的非牟利體適能註冊機構，總會開辦的私人體適能教練證

書課程對學員制定了一系列的入學要求，對象是一些已成功考取健體導師資歷的教練，當中必須包括體適能測試及器械健體的資格。^[2] 由此可見，要成為總會的私人教練並非想像中容易，總會所著重的是教練的質量，而非其數量。

以人為本的專業

私人教練是以人為本的專業。良好的人際溝通技巧和體貼個別需要的洞察力是成為出色私人教練的必須條件。另一方面，私人教練亦需要深入地了解不同體適能活動的優劣及箇中技巧，以備因應服務對象的差異，教授及建議不同的運動模式。還有，進深的營養知識、健康教育及促進理念、運動創傷處理及預防，以及運動心理學理論，都是不容忽視的範疇。

儘管私人教練似乎『樣樣精、樣樣掂』，甚或比美『鐵甲萬能俠』，他們其實亦有其專業的限制。近年，業界有不少私人教練以單對單「治療」服務作招徠，胡亂為有醫療需要的客人提供所謂的「治療」服務方案。私人教練的執業範疇絕不能夠超越他們在醫藥和病理上的知識和技術範圍。在沒有

臨床經驗下為客人提供醫療性質服務，此歪風不值得被推崇。總會的私人教練十分清楚自己的能力，同時亦明白到教練專業操守的重要。遇到有醫療需要的客人，他們會及時提供建議及轉介服務對象往其所需要的醫療護理專業人員，尋求進一步的檢查、治療或跟進。

私人教練的適應能力

體適能行業都不斷地變化中，私人教練需要掌握行業脈搏。追隨著世界先進國家和城市的體適能行業趨勢，可配戴式運動科技裝置 (wearable technology) 和高強度間歇性訓練 (high-intensity interval training)，近年成為了私人教練行列的焦點。^[3] 小組私人訓練 (group personal training)、健體工作室 (fitness studio) 和肌力及體能訓練 (strength & conditioning) 等等，紛紛變成了私人教練的新興業務範疇和發展模式。私人教練必須擁有過人的適應能力，持續地裝備自己，才能在行內站得著腳。

究竟，有什麼方法可以提升私人教練的適應能力？持續的專業進修及延伸學習，似乎是提升行業適應能力的不二之門。



Photo by Luis Quintero on Unsplash

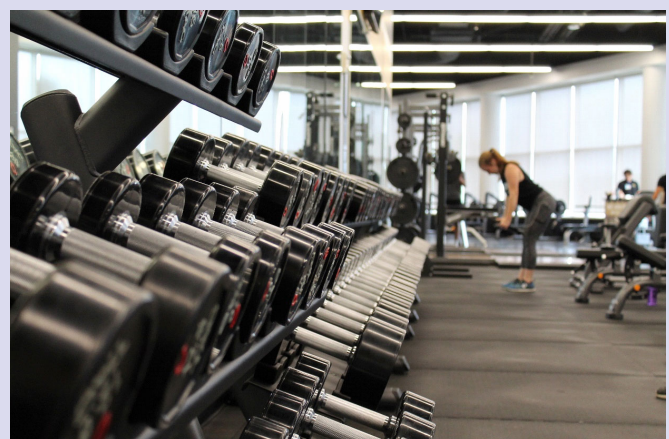


Photo by Danielle Cerullo on Unsplash

參考資料

1. Binkley, B.(2015). The Future of Personal Training: Where is the Industry Headed? Retrieved on October 13, 2020 from <https://www.nasca.com/education/articles/career-articles/the-future-of-personal-training-where-is-the-industry-headed/>
2. 中國香港體適能總會。(2020)。專業證書：二級 PFA 私人體適能教練證書。撮於 [http://www.hkpfa.org.hk/CustomPage/4/CPT\(II\)%20V2020%20V1.pdf](http://www.hkpfa.org.hk/CustomPage/4/CPT(II)%20V2020%20V1.pdf)
3. Thompson, W. (2019). Worldwide Survey Of Fitness Trends For 2020. ACSM's Health & Fitness Journal, 23(6),10-18. doi: 10.1249/FIT.0000000000000526

私人教練生涯的點滴

受訪者：李佩怡（聖雅各福群會永嘉諾健體中心私人教練）
期刊記者：黃永森（中國香港體適能總會行政總監）

長久以來，健體界未有為「健身中心」制定明確的定義；直到 2020 年受冠狀病毒病 (COVID-19) 影響，香港特別行政區政府制定了《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》（第 599F 章），當中就「健身中心 (fitness centre)」確立了以下定義^[1]：

健身中心是指提供一項或多於一項以下類型服務所在的處所：提供運動器械或器材以供使用；就改善體能（包括以下範疇）提供建議、指導、訓練或協助。

- i. 健體；
- ii. 舞蹈；
- iii. 瑜伽、普拉提或拉筋；及
- iv. 武術；

根據非官方的統計，不論經營模式或規模，香港的健身中心數目可能多達一千六百所。2020 年年中，民政事務局透過防疫抗疫基金撥款，推行了一個「健身中心資助計劃」，藉以與健身中心業界共渡時艱。結果，有關當局合共收到超過 1,900 個申請，最終合資格領

取津貼的健身中心約 1,600 所。香港是一個自由市場，健身中心所提供的私人體適能訓練服務五花八門，仿如一個萬花筒。為了讓讀者更了解現時主流健身中心所提供的私人體適能訓練服務，這次我充當了期刊記者，邀請了私人教練李佩怡 (Abby Lee) 分享一下她過去六年在私人教練生涯中的所見所聞。



期刊記者：黃永森 (S)

受訪者：李佩怡 (A)

S :	Abby，可否分享一下你怎樣入行呢？
A :	當我在大專院校完成體適能培訓和管理高級文憑課程後，便隨即考取了中國香港體適能總會的器械健體導師證書，並加入了一間商業健身中心工作。剛入行的兩至三年，我都在幾所連鎖式商業健身中心以全職私人教練身份工作。可是，由於工時較長，未能安排工餘時間進修，因此在業內朋友的介紹下，到了聖雅各福群會—永嘉諾健體中心以兼職教練身份工作，開展自己「半工讀」生活。
S :	我知道在過去六年的私人教練生涯裡，你曾經在商業健身中心和非政府機構健身中心工作。兩者在工作環境、服務對象和業務文化上分別大嗎？
A :	工作環境 事實上兩者之間的差別不大，場地都是以有氧器械、阻力器械、槓啞鈴劃分。

<p>A :</p>	<p>商業健身中心</p> <p>連鎖式商業健身中心的面積通常較大，所以不論是器械數量，還是器械選擇，都會比較多。另外，不少商業健身中心都有一個訓練拳擊的位置，還會加設近年在本地比較流行的奧林匹克舉重訓練區域和功能訓練區域。</p> <p>非政府機構健身中心</p> <p>相對地，非政府機構健身中心規模比較細小，器械數量和選擇都會比較少。雖然如此，這並不代表它們跟不上行業潮流和趨勢。近年，不少非政府機構健身中心也引入了功能性訓練的工具和器材。以永嘉諾健體中心為例，我們從西班牙引入 PAVIGYM，帶給服務使用者全新的功能訓練體驗，可見非政府機構健身中心提供的環境不輸於商業健身中心。</p>
<p>A :</p>	<p>服務對象</p> <p>就我自己的經驗而言，商業與非政府機構健身中心的客戶群差別頗大。我在商業健身中心接觸的學員都是 25 至 60 歲的白領，在辦公室工作，男女比例各半。相反地，非政府機構健身中心的學員都是以女性為主，但年齡層十分廣泛，由幼稚園學生至 70 歲以上的退休人士都有。</p> <p>商業健身中心</p> <p>整體而言，商業健身中心在定位上，往往有著不同的目標客戶群。客戶群除了受地區、消費能力和政經背景因素影響，近年越來越多中心針對不同性別和職業人士開拓新業務，例如有專門為女士服務的中心，或是專門為運動員提供肌力及體能訓練的中心。最近，商業市場上更加陸續多了一些兒童或青少年健身中心，甚至伸展健身中心等。</p> <p>非政府機構健身中心</p> <p>至於非政府健身中心方面，它們大多數都沒有既定的目標客戶群，反而本著惠澤社群的原則營運，服務收費通常都會比商業健身中心便宜，因而吸引了一班退休人士及長者使用服務。早上至中午是年長人士的天地，而黃昏之後卻變成了白領們的主場。</p>

<p>A :</p>	<p>業務文化</p> <p>商業健身中心</p> <p>眾所周知，「跑數」是商業健身中心私人教練的工作之一。每位教練每個月都有個人的銷售目標，教練們每月為求達標都會施展渾身解數，落力滿足客人的需要，吸引中心內的會員購買其私人訓練課節。健身經理更會每星期跟教練們開會，會議中教練們需要報告每星期的銷售數字，預計下星期的銷售額，今個月能否達標等等。進度稍為落後的教練，需要即時匯報一個計劃，如何追趕進度，例如未來每星期會約見多少會員，怎樣約見等。有時，教練們甚至要向經理提交書面報告，交代細節。這類型的會議每星期至少有一次，大致了解銷售進度。若教練團隊銷售表現不濟，有機會兩、三天便開一次會，被經理「逼迫」一下。</p> <p>非政府機構健身中心</p> <p>相比之下，在非政府機構健身中心工作的教練未必參與太多銷售工作，因而工作壓力比較低，可以專心在客人的訓練上。可是，教練們仍然需要參與恆常會議，一起策劃不同的活動或工作坊，以提升服務使用者的參與度和歸屬感。有時候，教練們還會一起就安全措施和危機演習等課題進行培訓活動。</p>
<p>S :</p>	<p>可以分享一次你覺得最難忘的私人訓練經歷嗎？</p>
<p>A :</p>	<p>當然可以！其實，我覺得每一個學員都十分特別，我就分享一些令人鼓舞的經歷吧。在我剛開始工作的第一年，我遇上一位在銀行工作的男學員。雖然他有運動習慣，但體能和體型都未能如意，所以希望在私人教練的指導下進行訓練。由我跟他試堂開始及之後的私人訓練中，每當進行 30 分鐘訓練後，他總是表示輕微頭暈或作嘔不適的。有見及此，我唯有降低訓練強度，但這種作量作嘔的感覺仍然揮之不去。我不得不佩服他的意志，儘管他經常出現這「奇怪」現象，但是每次結束後他都會再跟我約下一次訓練。直到第十三堂，我們竟然順利完成了整整一小時的訓練，而他不再出現那不適感覺。這經歷令我和他都有滿滿的成功感。</p>

	最近，有一位七十多歲的退休人士頂著一個大肚皮來找我訓練。他試過很多不同運動都未能夠減去跟隨他多年的肚臍，所以想尋求教練意見。該位學員十分勤奮，差不多每天都在運動，可是運動類型、時間和強度都沒有有一定的規律性。因此，我幫助他在運動時間和強度方面稍作規範，些微改變一下他的運動習慣，但於運動種類方面則不作太多規範。想不到這小小的改變，卻能讓他在短短的一個半月內，腰圍減去了4厘米。我相信他若果堅持下去，將會有更大的進步。
S :	其實，全職從事私人教練工作，應該頗為辛苦的。有什麼因素驅使你「捱」得住？會不會是工作的滿足感？
A :	<p>剛開始工作一個月可說是蜜月期，我完全沒有辛苦的感覺。可是，後來我逐漸發現自己是「井底之蛙」的事實 - 不但沒有教學經驗，更沒有豐富的知識和靈活變通的溝通技巧。而且，年輕的外表不能賺取客人的信心，業績自然被其他年資較高的教練比下去，重重地打擊了我的自信，極度讓我感到沮喪。我記得當時更有前輩叫我認真地考慮是否合適繼續在這一工作。我想是自尊心和好勝心驅使吧，我沒有就此離開。</p> <p>話說回來，令我繼續教練工作的最大驅動力，應該是一眾可愛的學員們。我的學員年齡層十分廣泛，由小學生到退休人士，男女老幼都有。他們的改變讓我有滿足感之外，我更加享受與他們之間那種互信互動的關係，像朋友一樣交流，有時甚至比朋友更多了一份默契。</p>
S :	私人教練需要不斷增值自己，愈多接觸不同背景、需要的客戶，愈覺得自己能力不足。你有沒有同感呢？你希望自己在私人教練的專業範疇上有什麼進步？
A :	我有覺得自己能力不足的時候，但不是因為客戶和學員的關係，反而是在自我增值期間更容易覺得自己能力有限。每次成功考取證書後，就會想深入了解更多，或者發現其他新的東西，然後又繼續進修。最近，我很希望學習更多功能性訓練和舉重訓練的技巧。

	關於實務訓練的知識和技巧固之然重要，其實編課和教學技巧也少不了。所以，三年前我決定重返校園，在本地大學修讀教育榮譽學士，今年剛好畢業。口講需要休息一下，但內心實在停不了。
S :	Abby，謝謝你抽時間與我分享我私人教練生涯的點滴。加油、努力！

與 Abby 交談了超過半個小時，實在有點感觸。我認識了 Abby 八年，她當時正開始修讀體適能培訓和管理高級文憑課程，而我正正是她其中一位老師。當年，我十分欣賞她的責任感、學習態度和對體適能行業的熱誠。時光飛逝，八年後的今天，她已投身私人教練行列，學以致用，幫助有需要的人士。或許，責任感、認真學習和熱誠就是投身私人教練行列的重要條件。我盼望 Abby 的分享能為你帶來新的啟發。



參考資料

電子版香港法例。(2020年3月28日)。第599F章《預防及控制疾病(規定及指示)(業務及處所)規例》(2020年11月11日瀏覽)。撮取於 https://www.elegislation.gov.hk/hk/cap599F!zh-Hant-HK?xid=ID_1585303941777_090

功能訓練的啟示

魏開義先生
體適能社區期刊主編

相信經常在健身室出入的人，不論男女，不難遇到一些身材健碩的人，眾人除了投以艷羨目光，大多認定這是健康強壯的形象。在現實生活上，肌肉發達的人不一定會比一般人長壽，也不一定會比身材細小的人在運動場上有較佳的表現。譬如跑步、游泳、擲遠等能力，那得要進一步從整體功能上看一個人的表現。

從體適能的角度，身材健碩只可看到個人肌肉功能的一面，除了心肺耐力、關節靈活度、身體的組成、神經肌肉的舒緩等因素，更要進一步看個人的協調、平衡、敏捷反應、瞬發機動等能力，而這些能力除了可在運動競賽上取得優勢，事實上在現實生活中，尤以人們進入中老年階段後，能力越高者會有越強適應環境的生命力，這就是所謂功能性體能 (Functional Fitness)。

在傳統的健身室內，通常佈滿着重訓練器械 (Weight Machines) 和啞鈴及槓鈴類 (Free Weights) 等設備，大多數重訓練器械都會在一既定的軌跡下，集中鍛練某一特定的肌肉群，其優點是安全便捷，包括體位調整和負重選擇。但實際上這些鍛練方式祇會練就一身大肌肉，其移動方式與日常體力活動或運動競賽有時候並不關連，在功能性體能上的貢獻不大。除了肌肉增長，主要原因是忽略了功能性系統的鍛練，複雜的身體運動是需要某些特定肌肉的支援，並使能仿效日常的體力活動方式來運作。

什麼是傳統力量訓練？^[1]

嚴格而言是沒有傳統力量訓練這名詞，這裏概指一些過往經

常被視為培訓肌肉或力量的幾個類別：

健美 (Body Building) 和 體質訓練 (Physique Training)

這類訓練大多專注於建立某種類型的審美觀 (Aesthetic)，也就是說肌肉增長和具線條的外貌，這種對某些特定肌肉群，雖然每次都鍛練至疲勞狀態，但這並不一定意味着它們在日常生活中用得上，有時候「大」並不等於「實用」。

重訓練器械 (Weight Machines) 和 循環訓練 (Circuit Training)

在大型健身中心裏，你不難遇見排列整齊的重訓練器械，大多數是精心設計專為獨立肌群訓練的設備，而每個單獨的器械，都是為了鍛練某一特定的肌群而設計，好讓人們循環地使用鍛練身體各部位，但如此單獨肌肉訓練 (Isolated Muscle Training) 在現實生活中未必有用。舉例坐姿膝蓋伸展 (Seated Knee Extension) 並不會幫助人們跑得更快，或有利搬運重物，因為要完成這些工作是需要同步招募 (Synchronized Recruitment) 其他肌肉參與，除了健美、物理治療和新手入門，對功能訓練的效果不大。

健力舉重 (Powerlifting)

是一種藉着舉起槓鈴來鍛練肌肉的運動，一般採用深蹲、臥推和硬拉等動作，但有別於奧林匹克的抓舉和挺舉方式，兩者皆以通過增加些微重量來較量勝負的練習。毫無疑問這些都是強壯的運動員，很多人會認為這些也是功能鍛練，但實際上健力舉重對一般運動競技表現及日常生活，並不一定有特別影響，對於初階和中階練習者而言，也並非最佳的選擇，



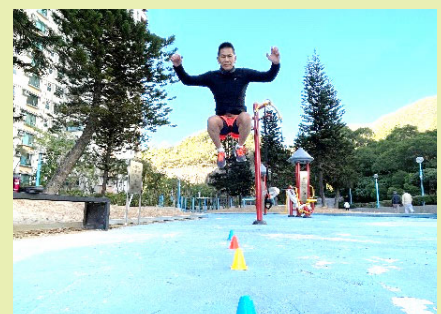
Human Flag



Hanged L-sit (front)



Deltoid Pull-up



Plyometric Jumps



Hanged Toes-touch

他們的興趣始終是以促進一般健康體適能為主。

什麼是功能訓練？^[1]

功能訓練是一項全面的力量訓練，直接有助改善日常生活和運動表現，它與現實生活息息相關，是屬於全身性和多種關節的綜合體力活動。

1. 功能訓練是全身全面的體能鍛練，運動模式真正切合日常生活需要，或運動場上表現。
2. 功能培訓建基於個人基本能力和訓練目標，可以是生活起居的關注，也可以是運動表現上的提升，兩者均需要配合適切的運動處方。
3. 功能性活動包括：
 - 機動性 (Locomotive) 活動：身體機動的能力，如步行、跑步、跳躍、攀爬和游泳等。
 - 操控性 (Manipulative) 活動：身體操控的能力，如抬舉、搬運和投擲等。
 - 揮擊性 (Striking) 活動：手持器具揮擊的能力，如各類拍類活動和高爾夫等。
 - 格鬥性 (Combative) 活動：對抗性自衛的能力，如柔道、拳擊、自衛術等。



Triceps Extension



Single Leg Back-arch

4. 功能訓練採用各式各樣的方法和器材，包括自身體重、橡皮帶、懸吊帶、啞鈴、壺鈴、藥球、沙袋等小型器械，對場地器材的要求並不高，其關鍵在於多元化訓練方式的應用，其質量能否切合練習目標和實際需要。

私人健體教練們應能在安全的前提下，因應學員的體能狀況和實際需要（或目標）模擬動作，設計有關關節和肌肉群的運動。

影響功能表現的因素^[2]

無論在運動競賽或實際生活上，功率 (Power)、敏捷度 (Agility)、心肺耐力 (Cardiovascular Endurance) 和遺傳潛能 (Genetic Potential) 等都是決定個人表現的因素，只視乎所需活動的目的和運動水平。

功率 (Power)

它涉及個人的力量 (Force)、速度 (Speed) 和間距 (Distance) 的關係。

其公式：

$$\text{Power} = \text{Force} \times \text{Distance} / \text{Time}$$

力量 (Force) 或肌力 (Strength) 的增長

一般是透過高強度負荷下，營造短暫的肌肉衰竭 (Momentary Muscle Failure) 模式的鍛練，來刺激肌纖維的增長，其變量會依據個人的年齡、體能水平、鍛練目標、肌纖維類型、個人偏好和過往經驗而定。人們進行力量訓練的原因很多，嚴格來說，一般力量訓練的目的多著眼於肌力 (Strength) 和純組織 (Lean Body Mass) 的增長，甚少顧及特定的體位移動 (Specific Movement) 和技巧 (Skill)，是否關乎運動表現或現實生活需要。重訓器械中的坐姿大腿伸展 (Seated Leg-extension) 是常見的例子，所強化的大腿肌肉

似乎與現實生活拉不上關係。

速度 (Speed) 的增長

個人的神經肌肉效率 (Neuromuscular Efficiency)，乃取決肌肉收縮的反應時間 (Reaction Time) 的主要因素，使能有更快和更準確的表現，不論運動競賽或現實生活，能力的強弱取決於遺傳成份，也可透過後天的技巧練習得到改善。

間距 (Distance) 的增長

個人的關節靈活度 (Flexibility)，或稱移動幅度 (Range of Motion) 乃決定功率的主要因素，亦即個人所參與活動關節的移動幅度的好壞，能否以全幅度活動 (Full Range of Motion) 方式，會直接影響個人的活動表現，而恆常的伸展運動是促進關節靈活度的不二法門。

敏捷性 (Agility)

乃指個人快速地和輕易地移動的能力，箇中包含按實際環境的快速理解和判斷的能力。一般可採用 Plyo 跳躍 (Plyometric Jumps)、折返跑 (Shuttle Runs)、高膝訓練 (High-knee Drills)、側移步訓練 (Side-to-side Drills) 等... 利用自身體重練習，以加強平衡、協調和瞬發力。視乎鍛練的水平和目標，這些可以是在運動場上的致勝關鍵，也可以是維繫長者遇上障礙時自我保護的能力。

心肺耐力

(Cardiovascular Endurance)

從健康角度看乃指個人的心肺循環系統，結合肌肉營運的水平，及其參與運動的持續性，一般與心血管健康和體重控制有直接關係。若從實際表現的角度，個人的攝氧能力是決定優勝劣敗的關鍵，一般以最高攝氧量 (VO₂max) 顯示，多採用有氧訓練 (Aerobic Training) 模

式得以提升，它可以是馬拉松選手奪標的因素，也可以是長者每天能夠恆常地走動的能力，視乎功能的性質和水平而定。

遺傳潛能 (Genetic Potential)

談到功能性表現中的個別差異，除了後天的鍛練，遺傳潛能是經常被人忽略的因素。以長跑這為例，人們可以每周訓練多次，也可以每天訓練四個小時以上，但當個人表現進步到某一程度便會停滯下來，表現水平的高低往往會因人而異，也就是說一般人無論如何努力，也難以成為馬拉松奧運選手。人生當下不難發覺有些人天生不老，但有些卻未老先衰，難作比較。但唯一肯定的是有規律運動習慣的人，會比不常運動的人來得長壽及健康。

功能訓練較傳統力量訓練的好處^[3]

1. 應用全身性鍛練 (Full-body Regimen) 的運動，可同時刺激多個肌肉群，比傳統的力量訓練單一肌肉群的運動方式來得省時和有效。
2. 訓練內容需有維持穩定 (Stabilizing) 和激活核心 (Activating Core) 的動作，這無論在運動場或日常生活上都是必須具備的能力。
3. 是在多平面 (Multi-planes) 而不是單一平面 (Single-plane) 的鍛練方式，是多關節複合動作的訓練。
4. 運用動態練習 (Dynamic Exercise)，結合敏捷性、平衡性和跳躍性等形式鍛練。動作可概括抬舉 (Lifting)、推動 (Pushing)、拉動 (Pulling)、彎曲 (Bending)、扭動 (Twisting)、轉向 (Turning)、站立 (Standing)、起動 (Starting)、急停 (Stopping)、攀爬 (Climbing) 和衝刺 (Lunging) 等元素。

5. 可利用自身體重 (Body Weight)，或簡單器械如啞鈴、壺鈴、橡筋帶、懸吊帶等進行訓練，對場地及設施的要求較簡單經濟，也可在家居自行練習。
6. 重複性的複合動作練習，可促進神經肌肉的控制 (Neuromuscular Control)，包括迅速判斷的能力，從而可提升個人對處理多樣工作 (Multiple Tasks) 的能力。例如：當長者遇上迎面而來的威脅會懂得閃避，和同時保持平衡得免跌倒。而足球員在比賽中快速運球切入，在避過後衛的同時，懂得往球門的空檔處射門。

結語

如果要選出最佳功能訓練的運動，我的一票會投給競技體操 (Artistic Gymnastics)，男子項目包括單槓、雙槓、鞍馬、跳馬、吊環和地板體操。女子項目有高低槓、平衡木、跳馬和地板體操。各競技項目對身體素質的要求極高，除了先天條件，後天的培訓也非常重要，是功能訓練運動的表表者，非一般人所能夠參與。

健體界較類近者，是近年興起的街頭健身 (Street Workout)^[4]，練習場地多集中在設有鋼架和軟墊的公園，多運用自身體重作出多樣化高難度的動作。靜態動作如俄式挺身／水平支撐 (Planche)、前水平 (Front Lever)、後水平 (Back Lever)、人旗 (Human Flag) 等。動態動作如單臂引體向上 (Single Arm Pull-ups)、背拉上桿 (Hefestos)、暴力上桿 (Muscle-ups) 等異乎常人的動作，是人體肌肉功能的極度展示。其中不少動作對全身肌肉及關節的要求極高，尤以核心肌群的調控。當然能夠做到如此動作定需按部就班，一步一步從基礎體能做起，決

不能一蹴而就，初習者不應勉強仿效。

誠言，功能訓練不一定要如此極端，設計練習在安全和保護上須特別注意，而動作的難度可因應個人的基本體能狀況和需要，由復康運動、長者保健、初階入門以至運動競賽，要知道人們參與健體訓練的目標不一，但我相信水平越高的人，越傾向於挑戰自我，除了動作難度，其最大的本質應該是以能提升個人的功能性體能為目標。目前坊間能夠提升功能訓練的方式很多，上述闡述希望能夠給健體教練們一些啟示。

按天地萬物適者生存法則，無論你是何等水平和年歲，功能性體能從起居自理、危難自保、康復護理、以至競賽爭勝，它始終是生命中不可或缺的一環。儘管已年屆長者之齡 (>65 歲) 的我，今早尚能展示出「人旗」的照片，實在感恩。

參考資料

1. Functional Training vs. Traditional Strength Training: What's the Difference. <https://vmfit.com/functional-training-vs-traditional-strength-training-whats-difference/>
2. The Functional Training Craze! <https://www.bodybuilding.com/fun/jessec4.htm>
3. 7 Functional Movement Patterns Trainers Want You to Master: Functional Training vs. Traditional Strength Training. <https://dailyburn.com/life/fitness/functional-movement-patterns-tests/>
4. Street Workout, Wikipedia: https://en.wikipedia.org/wiki/Street_workout