

# 節目簡介

## 講台A

### 互動講座及體驗

星期六

10月14日

10:00 - 10:40

#### Morning SMART! Lets Yoga!

「一日之計在於晨」，為了喚醒各位的肌肉，我們特別邀請了Dr. Bryan 到場帶領所有參加者進行晨早醒神瑜珈課，與大家一起抖擻精神！

10:40 - 11:00

#### 姿勢控制（平衡）與運動訓練

姿勢控制領域下，平衡就是透過協調身體不同的部位，達至姿勢穩定的能力。平衡能力對於日常活動以及運動表現都很重要。不同專項運動訓練對平衡能力的發展亦不盡相同。這節分享將會簡述平衡能力與運動訓練之間的相互關係。

👤 劉少峯醫生 Dr. LAU Siu-fung, Bryan

👤 周志清先生 Mr. CHOW Chi-ching, Gary

11:00 - 11:20

#### 三項鐵人體能大解剖

三項鐵人是單一與複雜的結合，對於任何已懂得游泳、踏單車、跑步的人來說，每一項只需要少量的練習，就可以達到不錯的程度。但是鐵人運動員開始決定要讓自己成績進步，就是這種運動變得複雜的時候。

11:20 - 11:40

#### 中年才運動：開始時可以做的健身訓練

講座當日會提供體能測試，讓參加者更瞭解身體情況；亦會示範較安全的肌力、平衡、帶氧等訓練。動作簡單易明，學懂後可在家中自行練習。

👤 呂劍倫先生 Mr. LUI Kim-lun, Gary

👤 潘曉罡先生 Mr. POON Hiu-kong, Alfred

12:30 - 13:00

#### 學是學非 學運動醫學 x 運動「正」字

當雷博士遇上Ben Sir，究竟會刷出甚麼火花？在電視節目《學是學非》中，雷雄德博士（雷sir）專門講解冷知識；歐陽偉豪博士在《Ben Sir研究院》及《Ben Sir學堂》中發掘和講解廣東話文化！

13:00 - 13:20

#### 高強度間歇訓練係點玩？

高強度間歇訓練是結合了高強度訓練及間歇訓練而成的運動類型，透過短時間的高耗能運動加上短暫歇息方式來降低體脂肪率，究竟高強度間歇訓練有什麼奧秘？高強度訓練及間歇訓練如何相互配合？

兩位「阿sir」雲集SMART運動醫學日，教您如何融合運動醫學與「正」字。萬勿錯過！

👤 雷雄德博士、歐陽偉豪博士  
Dr. LOUIE Lobo &  
Dr. AU YEUNG Wai-ho, Benjamin

👤 李致和先生 Mr. LEE Chi-wo, Daniel

# 節目簡介

## 講台A

### 互動講座及體驗

星期六

10月14日

13:20 - 13:40

#### 剖析跑鞋的力學

坊間跑鞋款式琳瑯滿目，鞋公司大多標榜新技術可以令跑手跑得更舒適，並具緩震及穩定作用以減輕對足部傷害。近年跑鞋更有兩極化趨勢：大家不難見到同一品牌有仿赤足(minimalist)及極致保護的跑鞋(maximalist)，當中又有何科學根據？無論你是跑步新手或高手，有關跑鞋，你還是需要知多一點點。

張子熙博士 Dr. CHEUNG Tsz-hei, Roy

14:00 - 14:20

#### 跳繩運動不簡單

跳繩運動係香港愈來愈流行，除左因為擁有多個世界紀錄外，更加能夠結合音樂、舞蹈、體操的元素作出精彩的表演。

今日分享會帶比你睇睇跳繩點樣可以幫助3歲、7歲、14歲、40歲以及60歲的大人小朋友跳出健康，改善身體。想跳得安全又有效，就一定要來其實跳繩真的不簡單。

陳怡先生 Mr. CHAN Yi

14:20 - 14:40

#### 跑手完美的恢復配備 - 瑜珈。網球。時間表

要進步就先讓身體適時恢復。本節會詳細說明交叉訓練中專為跑手設計的瑜珈訓練和網球肌肉筋膜放鬆方法，也會探討一下如何利用科學化的訓練時間表讓身體更有效從損傷中恢復及增強流動性，減少受傷機會並提升跑手表現。

劉少峯醫生 Dr. LAU Siu-fung, Bryan

14:40 - 15:00

#### 大隻仔女唔易做 - 健美選手苦與樂

香港健美代表簡介參與健美運動的心得，並分享日常訓練、個人生活模式以及參與比賽時的苦與樂。

何永鏗先生 Mr. HO Wing-hang, Hugo

15:00 - 15:20

#### Bay Watch! 拯溺運動

原來香港有拯溺運動員？拯溺運動員等於救生員嗎？拯溺運動世界冠军得主黃學穎將向我們介紹這項運動以及分享當中的有趣經歷。

黃學穎小姐  
Ms. WONG Hock-wing, Winnie

15:20 - 15:40

#### 短跑姿勢對與錯

短跑運動講求速度與爆發力，日常的鍛鍊除了訓練肌肉強度外，改善起跑及跑步姿勢也是重要的一環，鄧先生將會講解不同的跑姿對於整體跑步表現以及對身體的影響。

鄧漢昇先生 Mr. TANG Hon-sing

# 節目簡介

## 講台A

### 互動講座及體験

星期六

10月14日

15:40 - 16:20

#### 熱身實戰五步曲：

##### (i) 對抗性項目 (ii) 球類項目 及 (iii) 耐力項目

有人說自己慢熱，到比賽後段才有理想發揮，亦有人說自己熱身太多，耗盡體力而未能支撐到最後。

對抗性項目及球類運動不但需要爆發力，更需要良好技術和敏捷度。這節會探討精英對抗性項目以及球類運動員如空手道和壁球運動員等，與精英耐力運動員如長跑、單車、三項鐵人等，在比賽前的不同準備工夫。

👤 盧嘉琪小姐、陳宇欣小姐 Ms. LO Ka-kay Cynthia & Ms. CHAN Yue-yan

17:00 - 17:20

#### 解構彈床運動

彈床運動在香港已經有五十年歷史，近年一些室內彈床樂園的興起，令彈床運動再度受人關注。看著運動員在空中跳躍翻騰，當然賞心悅目；但初學者又應該注意什麼，才可以玩得開心之餘，又避免意外發生呢？

👤 梁兆朋先生 Mr. LEUNG Siu-pang, Sam

17:40 - 18:00

#### Sports Trainers 教你運動貼紮

運動貼紮是時下預防受傷及疼痛處理的其中一種最常用手段，相信教練和運動員都略有所聞。使用運動貼紮時，最重要是針對疼痛位置及成因，而使用適當的貼紮方法。

👤 畢穎欣小姐、馮佩華先生 Ms. BUD Wing-yun & Mr. FUNG Pui-wa, Jonas

16:40 - 17:00

#### Big Data 與科學化訓練

很多時，教練和運動員對訓練時身體狀態及反應不夠了解，常常發生過度訓練或者訓練強度不足的情況，影響比賽發揮。透過系統性的體能檢測和簡單的生理數據反饋，我們可以對自己身體狀態有更深瞭解，以作出適當調整，達到更好的運動表現。我們會一起嘗試簡單的測試，教大家如何用手提電話監測每日狀態。

👤 康修銓先生 Mr. KANG Xiuquan, Hughes

17:20 - 17:40

#### ATHELITE Sports 特約: 全新(身)訓練之反應衝擊

XCO-TRAINER®是杯形的鋁管，裡面注入特殊顆粒製作而成。它是由一位荷蘭物理治療師研發，最初用作肩關節疾病的復康治療，其後發現它內裡的物質因為比較鬆散，在加減速時對運動訓練很有幫助。

XCO®能提高熱量的消耗達28% 及提升心率每分鐘達20-25次，適用於室內、室外、競技體育、休閒運動、康復治療、跑步機、步行或舞蹈室團體操練。

👤 賴清濤先生 Mr. LAI Ching-wai, Lawrence