

身體組成份分析由 TANITA 提供技術及器材支援，透過生物電阻抗分析的科學原理，只需要 3 分鐘，參加者就可以了解體脂比率、內臟脂肪指數、肌肉量、細胞內外含水量，以及骨重，並獲取詳細的身體組成份分析報告，了解自己的代謝及心血管健康狀況。

關節活動評估由 ME Fitness Limited 提供技術及器材支援，透過精確的三維感速技術原理，只需要 3 分鐘，參加者就可以了解軀幹主要關節活動能力，並獲取簡單的關節活動評估報告，了解自己的骨骼肌肉健康狀況。

平衡力測驗由普康醫學儀器有限公司提供技術及器材支援，參加者只需要踏上先進的測試儀上，按指示進行開眼及閉眼平衡力測驗，不足 3 分鐘，就可以在屏幕上看到自己的重心移動狀況，從而知道自己平衡力的優劣。

中國香港體適能總會行政總監黃永森先生表示，只需要 10 至 15 分鐘，市民就可以完成身體組成分析、關節活動幅度、重心移動及平衡力等體測項目，並取得詳盡的報告。他補充，市民亦可以即時徵詢專業教練的運動意見。



健體諮詢

開展典禮

「全城體測日 2018 開展典禮」已於六月九日假香港會議展覽中心舉行，由民政事務局局长劉江華先生太平紳士主禮。劉局長表示，通過「全城體測日」活動，參加者能夠知道自己的體能與健康狀況，提高運動意識，驅使身體力行，多做一些運動。普及體育是香港體育政策其中一個重要綱領，特區政府感謝體適能總會的真知卓見，並祝賀活動取得空前成功。

中國香港體適能總會會長黃平山醫生指出，醫學界鼓勵市民定期做身體檢查，預防勝於治療，當發現身體潛在風險，需要及早處理。經過幾十年來的努力，漸見成果，定期身體檢查似乎愈來愈普及。體適能總會憧憬市民視體測如同身體檢查般重要的一天。

典禮上，一眾教練及小朋友示範了一套 e-Fit 7 分鐘運動，在輕鬆的節拍下，各嘉賓及在場觀眾齊齊散發運動的正能量。為答謝一眾贊助機構、合作夥伴及支持機構對「全城體測日 2018」所作出的努力，會長黃平山醫生和主席鍾伯光教授代表全城體測日 2018 籌備委員會致送感謝狀。



教練及小朋友示範 e-Fit 7 分鐘運動

總結

體測能夠將市民的體適能狀況轉化成客觀數據，加以分析後，有助於：

1. 訂立健體計劃
2. 檢討健體訓練進度及成就
3. 維持持續參與體適能活動的意欲
4. 鑑定參與健體運動的危險因素

雖然「全城體測日 2018」活動經已完結，但是並不代表體測推廣工作進入尾聲。相反地，「全城體測日」象徵著體測推廣工作的開始，借助是次活動所建立的合作平台，「體測齊參與，運動減風險」的理念得以在學術機構、專業團體、社福機構及工商企業之間延續。祝願體測推廣工作百尺竿頭，更進一步！

網上體測 D.I.Y. 平台：<https://goo.gl/AokwvG>

大會網頁：<https://goo.gl/92WrxP>

全城體測日 2018 籌備委員會：

1. 張應明先生(召集人)
2. 黎培榮先生 MH
3. 郭致偉博士(資訊科技顧問)
4. 袁慧儀博士
5. 許世全教授
6. 魏開義先生
7. 黃永森先生



全體嘉賓大合照