

随着年龄的增长,成人逐渐失去肌肉量,从而失去力量。爆发力——肌肉快速收缩的能力——亦下降。脑部、神经和肌肉的这些改变可导致生活的安全性和独立性方面的问题。老年人参加他们喜爱的活动的的能力可能下降,甚至无能力参加。他们还可能摔倒的风险。一些人简直不能从椅子上站起来。

但是有一个好消息。不论您的年龄多大或能力如何,您可以通过做抵抗训练或力量训练变得更强壮且更有爆发力。

从上世纪90年代开始,研究人员显示力量训练对老年人有帮助益处。如果您健康、活跃并且为60多岁,您可以进行力量训练。如果不太活跃或虚弱并且为90多岁,您也可以进行力量训练。老年人身体活动指南推荐抵抗训练。由于该资料,老年人抵抗训练项目越来越流行,且目前在很多社区都有该项目。

力量训练指南

加拿大运动生理学学会 (Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP) 公布了《加拿大老年人身体活动指南》(Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults)。该指南建议使用主要肌群(例如腿、躯干和肩部的肌肉)进行力量训练,每周至少两天。

无论进行哪种训练,都必须有足够的挑战性,以提高您的肌力。您可以在家、在体育馆或在社区中心进行锻炼。您可以使用以下器材:

- 负重训练机
- 自由重量器材
- 弹力橡皮管, 或
- 阻力带

力量训练有什么好处?

在进行力量训练时,您将恢复一些因衰老而失去的肌肉量。您将能够更容易、更平衡且更自信地度过每日。研究显示,通过力量训练,您可以实现:

- 骨骼更健康
- 姿势更佳
- 减少身体脂肪
- 降低摔倒的风险
- 走路更快
- 反应更快
- 爬楼梯更容易
- 从椅子上站起来更容易

如何安全地训练?

- 参加力量训练项目。获得有资质的教练或健身指导者的帮助,以帮助您正确地进行训练。

文章在下页继续



老年人力量训练的能效

Michelle Porter, 博士

运动学和娱乐管理学院教授

曼尼托巴大学

实际用的前沿研究结成果适应用于老年人的体育活动。



本刊的出版得到加拿大卫生研究院 (Canadian Institutes of Health Research) 的财政资助。

- 自然呼吸。不要屏住呼吸。
- 缓慢开始。
- 在增加重量前增加训练次数。
- 始终使用正确的技巧。不要举起太重的重量，以至于妨碍到您使用正确的技巧。

获得最佳效果的小窍门

- 每周训练两至三次，中间休息一天。
- 始终锻炼主要肌群：腿部、手臂、胸部、背部和腹部。这可涉及8至10种不同的锻炼。
- 每种锻炼至少做一‘套’。这是指休息前重复同一锻炼8-15次。
- 如果每种锻炼做两至三套，则可更多地提高肌力。
- 每套之间休息约两分钟。
- 如果您是个初学者，则选择在一套中可以移动10至15次的重量。
- 在您能够在一套中锻炼超过10-15次后，则是增加重量的时候了。
- 然后，可以使用您能够在一套中移动8至10次的较重重量。这称为循序渐进。如果您想提高肌力，这是必要的。
- 当您达到您的力量目标后，每周训练一次，以保持力量。



对大多数健康老年人而言，保持活跃是安全的。慢慢开始，并逐渐增进。如果您较虚弱或有残障或疾病，则先与医生谈谈。

有关身体活动的更多贴士请咨询加拿大运动生理学学社 (Canadian Society for Exercise Physiology) 《加拿大老年人身体活动指南》 (Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults),
网址 www.csep.ca/guidelines

在哪里可以找到力量训练项目？

到社区健康中心、社区资源中心、基督教男青年会 (YMCA) 和基督教女青年会 (YWCA)、娱乐中心、健身俱乐部、老年中心、大学或学院寻找训练项目。如果您附近的项目没有老年人力量训练项目，则看看能否让他们建立一个！这是很有意义的。

老年人积极生活联合会 (ALCOA) 的很多成员机构提供训练项目。您可以联系他们了解更多信息。

亚伯达健身领导认证协会 (Alberta Fitness Leadership Certification Association – AFLCA) 省级健身部

免费电话： 1-866-348-8648

加拿大活动和老龄化中心 (Canadian Centre for Activity and Aging)

免费电话： 1-866-661-1603

加拿大运动生理学学社 (Canadian Society for Exercise Physiology – CSEP)

免费电话： 1-877-651-3755

VON加拿大SMART (Seniors Maintaining Active Roles Together, 老年人一起保持活跃)®项目

免费电话： 1-888-866-2273



ALCOA
P.O. Box 143
Shelburne ON
L0N 1S0

免费电话： 1-800-549-9799
电话： 519-925-1676
传真： 519-925-3955
电邮： alcoa3@uniserve.com
网址： www.alcoa.ca

This document is also available in English / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ