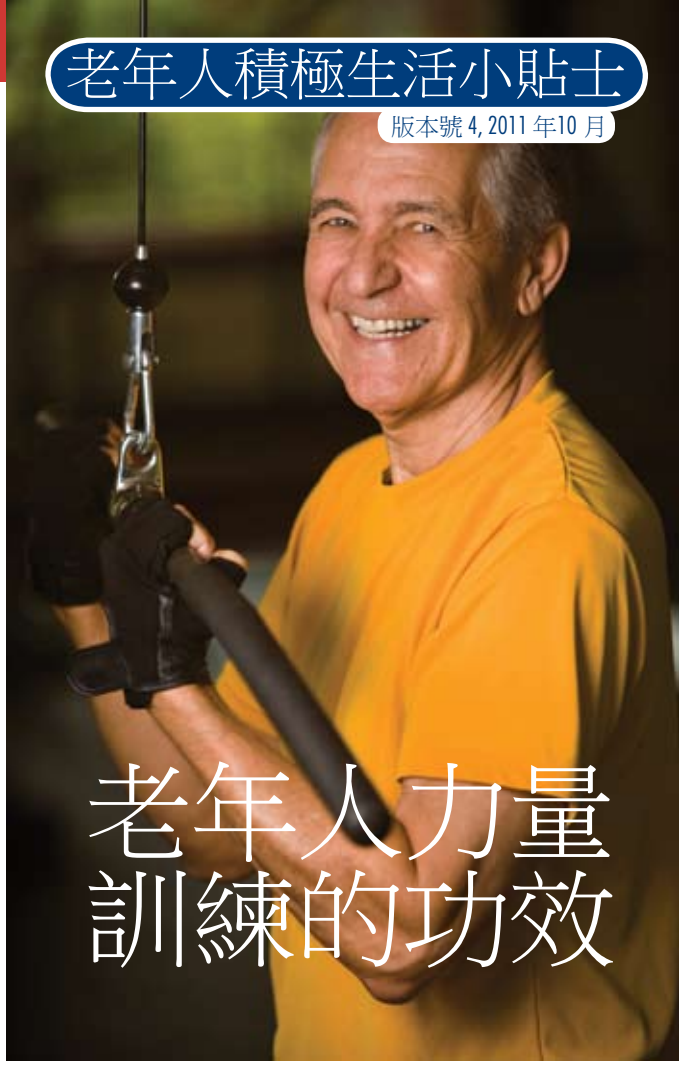
老年人積極生活小貼士
版本號 4, 2011 年10 月



老年人力量訓練的功效

Michelle Porter 哲學博士
運動學和娛樂管理學院教授
曼尼托巴大學

隨著年齡的增長，成人逐漸失去肌肉量，從而失去力量。 爆發力 — 肌肉快速收縮的能力 — 亦下降。腦部、神經和肌肉的這些改變可導致生活的安全性和獨立性方面的問題。老年人參加他們喜愛的活動的能力可能下降，甚至無能力參加。他們還可能有摔倒的風險。一些人簡直不能從椅子上站起來。

但是有一個好消息。不論您的年齡多大或能力如何，您可以通過做抵抗訓練或力量訓練變得更強壯且更有爆發力。

從上世紀90年代開始，研究人員顯示力量訓練對老年人有幫助。如果您健康、活躍並且為60多歲，您則可以進行力量訓練。如果不太活躍或虛弱並且為90多歲，您也可以進行力量訓練。老年人身體活動指南推薦抵抗訓練。由於該資料，老年人抵抗訓練專案越來越流行，且目前在很多社區都有該專案。

力量訓練指南

加拿大運動生理學學社 (Canadian Society for Exercise Physiology) 公佈了《加拿大老年人身體活動指南》(CSEP) 公佈了《加拿大老年人身體活動指南》(Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults)。該指南建議使用主要肌群（例如腿、軀幹和肩部的肌肉）進行力量訓練，每週至少兩天。

無論進行哪種訓練，都必須有足夠的挑戰性，以提高您的肌力。您可以在家、在體育館或在社區中心進行鍛煉。您可以使用以下器材：

- 負重訓練機
- 自由重量器材
- 彈力橡皮管，或
- 阻力帶

力量訓練有什麼好處？

在進行力量訓練時，您將恢復一些因衰老而失去的肌肉量。您將能夠更容易、更平衡且更自信地度過每日。研究顯示，通過力量訓練，您可以實現：

- 骨骼更健康
- 姿勢更佳
- 減少身體脂肪
- 降低摔倒的風險
- 走路更快
- 反應更快
- 爬樓梯更容易
- 從椅子上站起來更容易

文章在下頁繼續

實際的前沿研究結果適用於老年人的體育活動。

ALCOA Active Living Coalition for Older Adults
CVAA Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

本刊的出版得到加拿大衛生研究院 (Canadian Institutes of Health Research) 的財政資助。

老年人積極生活小貼士

如何安全地訓練？

- 參加力量訓練項目。獲得有資質的教練或健身指導者的幫助，以幫助您正確地進行訓練。
- 自然呼吸。不要屏住呼吸。
- 緩慢開始。
- 在增加重量前增加訓練次數。
- 始終使用正確的技巧。不要舉起太重的重量，以至於妨礙到您使用正確的技巧。

獲得最佳效果的小貼士

- 每週訓練兩至三次，中間休息一天。
- 始終鍛煉主要肌群：腿部、手臂、胸部、背部和腹部。這可涉及8至10種不同的鍛煉。
- 每種鍛煉至少做一‘套’。這是指休息前重複同一鍛煉8-15次。
- 如果每種鍛煉做兩至三套，則可更多地提高肌力。
- 每套之間休息約兩分鐘。
- 如果您是個初學者，則選擇在一套中可以移動10至15次的重量。
- 在您能夠在一套中鍛煉超過10-15次後，則是增加重量的時候了。
- 然後，可以使用您能夠在一套中移動8至10次的較重重量。這稱為循序漸進。如果您想提高肌力，這是必要的。
- 當您達到您的力量目標後，每週訓練一次，以保持力量。

在哪里可以找到力量訓練項目？

到社區健康中心、社區資源中心、基督教男青年會(YMCA)和基督教女青年會(YWCA)、娛樂中心、健身俱樂部、老年中心、大學或學院尋找訓練項目。如果您附近的項目沒有老年人力量訓練項目，則看看能否讓他們建立一個！這是很有意義的。

（老年人積極生活聯合會）ALCOA的很多成員機構提供訓練項目。您可以聯繫他們瞭解更多資訊。

亞伯達健身領導認證協會(Alberta Fitness Leadership Certification Association – AFLCA)
省級健身部
免費電話： 1-866-348-8648

加拿大活動和老齡化中心 (Canadian Centre for Activity and Aging)
免費電話： 1-866- 661-1603

第2頁提醒

對大多數健康老年人而言，保持活躍是安全的。慢慢開始，並逐漸增進。如果您較虛弱或有殘障或疾病，則先與醫生談談。

有關身體活動的更多貼士請諮詢加拿大運動生理學學社(Canadian Society for Exercise Physiology)《加拿大老年人身體活動指南》(Canadian Physical Activity Guidelines for Older Adults)，網址 www.csep.ca/guidelines

加拿大運動生理學學社(Canadian Society for Exercise Physiology – CSEP)
免費電話：1-877-651-3755

VON加拿大SMART(Seniors Maintaining Active Roles Together，老年人一起保持活躍）®項目
免費電話： 1-888-866-2273

ALCOA C V A A
Active Living Coalition for Older Adults
Coalition d'une vie active pour les aîné(e)s

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

免費電話： 1-800-549-9799
電話： 519-925-1676
傳真： 519-925-3955
電郵： alcoa3@uniserve.com
網址： 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.
本文件亦有简体中文版本 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹ