

中老年人該如何運動？

文/中醫諮詢中心 華琦珊 護理師

要活就要動 -- 只要開始，永不嫌遲

運動讓老年生活變彩色

中老年人由於肌力、心肺耐力及身體的協調性、平衡能力下降的緣故，運動時特別容易感到疲累、力不從心、甚至容易跌倒，所以運動時應採取「低強度、多 次數」的溫和漸進方式，慢慢改善上述的退化現象。老年人因為身體機能逐漸退化，所以運動前最好先與醫師溝通，依照自己的身體狀況及體能，選擇合適的運動型態與運動量。

中老年人運動時應注意的事項包括：

1. **種類**：以身體進行節律性及持續性活動為主，如慢跑、登山、騎腳踏車、游泳、土風舞等；最好依照個人喜 好、環境因素與身體健康狀況，選擇自己有興趣的運動項目，既可兼具健身及娛樂效果，而且較容易持之以恆。
2. **時間**：每週至少需運動 3 至 5 次，每次至少持續 30 分鐘以上，對剛開始運動的銀髮族，原則上運動量應循序漸進，可以用「短暫運動、休息、再運動」的間斷方式，但運動時間的總和最少要超過 30 分鐘以上，等體能變好之後，再持續增加。
3. **強度**：運動量不夠或過多，都不能達到增加健康的目的，一般來說，可以用運動時的心跳次數監測運動量，理想的心跳次數為 $(220 - \text{年齡}) \times 60\%$ 至 $(220 - \text{年齡}) \times 75\%$ 之間，以 70 歲的銀髮族來說，達到運動量的心跳率應該在每分鐘 90 下至 113 下之間。
4. 中老年人大都有慢性病，在從事運動前，應請醫師徹底檢查，並和醫師討論，找出適合自己的運動項目，且評估持續運動後對身體健康的影響。

中老年人必備運動：伸展疏筋操

伸展操具有溫和、不需特定地點及時間、不必花錢、學習簡單、任何年齡都可做等特性。運動前，多數人都會做伸展操，也就是所謂的暖身運動；運動過後，也會做一些伸展性的柔軟運動緩和。伸展操可以說是所有肢體活動中最簡單，它是用來治療長期怠惰及長時間固定姿勢的最佳良藥。

伸展操的好處

- * 促進血液循環，提高深層肌肉的溫度，讓身體處於暖和的狀態。
- * 增加身體柔軟度與彈性，減少運動傷害。

*降低焦躁、壓力及疲乏。

*減少肌肉緊繃的程度。

正確的伸展法

- 呼吸要深、要長、要遠、要慢，慢慢的吸氣吐氣。
- 全身放鬆
- 進行伸展操時，一直要伸展到覺得有點兒緊繃，姿勢固定 5~10 秒後再放鬆。
- 每一次的伸展都要分成兩階段，先是簡易伸展，才是高階伸展。高階伸展會進一步減緩肌肉緊張，並增加身體的彈性。
- 感受伸展時帶來的感覺。
- 由伸展的感受來導引你的動作。
- 不要突然做出太劇烈的動作。
- 不要硬是做到出現疼痛感。
- 身體的狀況每天都不同，請務必依照自己的感覺來決定伸展的程度。
- 伸展運動需持之以恆，每次逐步地增加自己的伸展強度與時間，身體的柔軟度就會愈來愈好。
- 在做伸展運動時，如果發生疼痛的感覺，應將動作緩慢下來，這表示動作已超出了自己目前身體的能力。

安全又有效的伸展健康操

一、頸部運動

功能：伸展頸部肌群。

步驟：左右擺動各 4 次。

- 面部向左轉 90 度，慢慢回復向前。（圖 1,2）
- 面部向右轉 90 度，慢慢回復向前。（圖 3,4）



步驟：上下擺動各 4 次

- 頭部向下，使下頷緊貼胸前。（圖 5）
- 頭部向後仰，面部緩慢 回復向前。（圖 6）



二、肩部運動

功能：伸展肩部肌群，加強雙肩柔軟度

- 肩膀向前向上聳肩後，向前擠壓成合胸，兩手手背貼合，再慢慢向後向下沉肩擴胸，肩部繞環 2 個八拍。（圖 7,8,9,10）
- 再反向肩部繞環 2 圈，前後共四個八拍。（圖 11）



三、臂腕伸展

功能：伸展臂腕肌群

1. 第一式：向前（圖 12）

- a) 兩手手指交叉，掌心朝外。
- b) 手臂向前伸展，維持 2 個八拍。

2. 第二式：向上（圖 13）

- a) 保持第一式姿勢。
- b) 手臂向上，舉至正上方，向上伸展，維持 2 個八拍。

3. 第三式：向左（圖 14）

- a) 保持第二式姿勢。
- b) 手臂身體向左側彎伸展，維持 2 個八拍。

4. 第四式：向右（圖 15）

- a) 回覆第二式姿勢。
- b) 手臂身體向右側彎伸展，維持 2 個八拍。



五、體側伸展

功能：伸展體側肌群，強化肋間肌肉

- 右手上伸曲肘，左手握住右肘，向左牽引側彎，持續 1 個八拍。（圖 16）
- 維持前一動作，身體再繼續向左側彎，持續 1 個八拍。（圖 17）

- 左手上伸曲肘，右手握住左肘，向右牽引側彎，持續 1 個八拍。（圖 18）
- 維持前一動作，身體再繼續向右側彎，持續 1 個八拍。（圖 19）



六、立姿轉體

功能：伸展腰背肌群

- 兩腳開立，兩手置於腰部。（圖 20）
- 運用腰部力量，身體側旋向右轉到底，維持 2 個八拍後換邊。（圖 21,22）



四、胸肩伸展

功能：伸展胸部、肩部肌群，加強肩部柔軟

兩手伸直在背後互握，掌心向內，上身不動。手緩緩向後向上提，肩部向後伸展，持續 3 個八拍。（圖 23）



七、腰背腿後伸展

功能：伸展腰背腿後肌群，加強腰背柔軟

- 腰背伸展

a) 雙腳張開與肩同寬，兩膝微彎頭頸及手部放鬆。（圖 24）

b) 配合吸氣，直沉丹田，身體緩慢，由頸椎、胸椎、腰椎之順序，以 3 個八拍速度逐漸向前向下彎。（圖 25）

- 腿後伸展

a) 繼續動作一，以手抓住腳踝幫助身體繼續向前向下彎，臀部向上，頭儘量往腳的方向，而兩膝始終保持微微彎曲的狀態，在大腿後側受到極限時，維持 2 個八拍。（圖 26）

b) 由腰椎、胸椎、頸椎之順序，以 3 個八拍速度，逐漸回復立姿，同時將沉入丹田之氣，緩慢、細長地呼出來。（圖 27）



八、腹部運動

功能：強化腹部肌肉，

- 仰躺於瑜珈墊，雙手置於身體兩側自然平放，雙腳併攏預備。
- 用下腹部的力量將雙腿往上抬，約停在與地面呈 45 度的高度（圖 28）。
- 左腳繼續停在空中保持不動，右腳往身體的方向彎曲，讓小腿與地面平行（圖 29）。
- 右腳保持彎曲不動，左腳重複右腳動作，使雙腳接呈彎曲狀態（圖 30）。
- 彎曲的雙腳保持不動，雙手向上抬輕輕觸碰小腿兩側，同時將上半身向上抬高，使肩頸離開地面（圖 31）。
- 最後將身體即雙腳、雙手都放下，回到仰躺的預備動作，再重複動作。



