

研究显示, 体育活动对所有老年人都有好处。有氧锻炼尤其有好处。即便存在慢性疾病的影响, 它也有助于老年人保持身体独立性。甚至90多岁的老人也能提高他们的有氧适能。有氧适能好的老年人的生活质量可能更好, 活跃寿命更长。

如果我们失去有氧适能, 家务活和庭院维护等日常事务也会把我们累垮。当我们觉得紧张或太累时, 我们停止做这些事情。然后, 我们开始衰退, 适能下降、变得更虚弱、甚至活动量减少。当活跃的生活对我们而言变得太难时, 我们开始依赖他人帮助我们做分内的简单日常工作。

什么才是有氧适能?

有氧适能是衡量身体移动或工作超过2分钟时情况如何的一项指标。要获得有氧适能, 您需要锻炼活动大肌肉, 例如腿、躯干及肩膀部位的肌肉。您需要连续做10分钟或更长时间, 总的活动量应达到每周至少150分钟 (2 ½ 小时)。

研究明确显示, 这是我们需要保持健康所需的适度至剧烈身体活动的最低量。做更多活动可让您更健康且适能更好。要了解更多信息, 请下载加拿大的新《身体活动指南 Physical Activity Guidelines 》, 网址 www.csep.ca/guidelines。

有氧锻炼的例子有哪些?

您应该选择不同的活动, 使得有氧锻炼更有乐有趣。老年人的良好选择包括:

- 城市撑步行杖行走或商场内行走
- 在家附近快走
- 训练并参加以慈善为目的的跑步或行走
- 再次开始喜欢的运动
- 与家人计划活跃的聚会
- 骑车, 自行车或固定式运动脚踏车均可
- 远足
- 遛狗
- 在船上或划船机上划船
- 游泳或水中健身班
- 越野滑雪或穿雪鞋走路

有什么好处?

研究明确显示有氧锻炼能:

- 降低疾病风险
- 令日常生活更容易
- 有助于更好地管理调理慢性疾病
- 有助于保持活跃与独立的生活方式

文章在下页继续



老年人的 有氧适能

Gareth R. Jones 博士
CSEP-CEP (加拿大运动生理学社认证的
运动生理学家)

健康和运动科学学院助理教授
健康和慢性疾病预防研究所副研究员
英国哥伦比亚大学 — 欧垦那根

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。

我应该如何开始？

有氧锻炼应该是日常生活中必不可少的部分。如果您不习惯锻炼且不确定您可以做多少，则开始时锻炼10-15分钟，每日两次或三次。累计加起来至少每天30分钟。然后，慢慢增加锻炼时间，直到大多数天达到45-60分钟。

有氧锻炼力度应该多大？

在定期锻炼开始后，可以尝试加快速度。让有氧锻炼更具有挑战性。通过稍微更卖力或更快锻炼，您不必锻炼那么长时间，而且将更快获得更好的适能。

在要求快走时，大多数人会选择可提高有氧适能的速度。您下次进行行走锻炼时，问问你自己：“我是否在快走？”或“这种锻炼是否对我有挑战性？”您会应当注意到呼吸更用力有些急促了。

如何保持或提高有氧适能？

只需保持定期进行有氧锻炼。您锻炼越卖力，提高就越大。确保您所进行的锻炼能够：

- 活动腿、躯干和手臂上的大肌肉群
- 包括您独立生活所需的有用活动
- 包括承重运动，例如快走（注：承重运动，指承受自身体重的运动，区别于骑车、游泳等。）
- 确保您足够卖力，以富有挑战性却又足够容易，使自己能享受到其中的乐趣

安全地开始锻炼

如果您以容易的水平开始，然后慢慢地达到更难的水平，则可确保锻炼安全。大多数人可自己判断这点。如果您不确定，则与医生谈谈，尤其是当您刚开始有氧锻炼时。如果您不适合做有准备好有氧锻炼，医生可能会告诉您以其他方式进行锻炼。

每一点都会有帮助

很多老年人有健康问题，例如关节炎、骨质疏松或糖尿病。例如，如果您患有可能影响平衡的关节问题，那么您可首选非承重锻炼，例如游泳或水中健身类。您也可以尝试踩固定脚踏车。您可以用带背靠的脚踏车，这有助于您保持平衡。这种运动称为靠背蹬车。

如果您不能外出，则可在家通过上下爬楼梯或原地行走进行锻炼。有的锻炼设备可帮助



提醒

记住：年龄并不妨碍您变得更健康。有氧锻炼是您可以保持独立并享受更好的生活质量的主要方式之一。

人们在卧床时也能保持健身。使用助行器者在走过走廊、商场等时仍在进行有氧锻炼。所有锻炼都对您有好处。在您变得更加强壮且适能更佳时，您可以做更多或不同的锻炼。这也增加了乐趣，并且让您适能更好。



Active Aging Canada
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

免费电话：1-800-549-9799
电话：519-925-1676

电邮：info@activeagingcanada.ca
网址：www.activeagingcanada.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。 / ਦਿਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ