

研究顯示，體育活動對所有老年人都有好處。有氧鍛煉尤其有好處。即便存在慢性疾病的影響，它也有助於老年人保持身體獨立性。甚至90多歲的老人也能提高他們的有氧適能。有氧適能好的老年人的生活品質可能更好，活躍壽命更長。

如果我們失去有氧適能，家務活和庭院維護等日常事務也會把我們累垮。當我們覺得緊張或太累時，我們停止做這些事情。然後，我們開始衰退，適能下降、變得更虛弱、甚至活動量減少。當活躍的生活對我們而言變得太難時，我們開始依賴他人幫助我們做分內的簡單日常工作。

什麼才是有氧適能？

有氧適能是衡量身體移動或工作超過2分鐘時情況如何的一項指標。要獲得有氧適能，您需要鍛煉活動大肌肉，例如腿、軀幹及肩膀部位的肌肉。您需要連續做10分鐘或更長時間，總的活動量應達到每週至少150分鐘（2½小時）。

研究明確顯示，這是我們需要保持健康所需的適度至劇烈身體活動的最低量。做更多活動可讓您更健康且適能更好。要瞭解更多，請下載加拿大的新《身體活動指南 Physical Activity Guidelines》，網址

www.csep.ca/guidelines。

有氧鍛煉的例子有哪些？

您應該選擇不同的活動，使得有氧鍛煉更有樂有趣。老年人的良好選擇包括：

- 城市撐步行杖行走或商場內行走
- 在家附近快走
- 訓練並參加以慈善為目的的跑步或行走
- 再次開始喜歡的運動
- 與家人計畫活躍的聚會
- 騎車，自行車或固定式運動腳踏車均可
- 遠足
- 遛狗
- 在船上或划船機上划船
- 游泳或水中健身班
- 越野滑雪或穿雪鞋走路

有什麼好處？

研究明確顯示有氧鍛煉能：

- 降低疾病風險
- 令日常生活更容易
- 有助於更好地管理慢性疾病
- 有助於保持活躍與獨立的生活方式

文章在下頁繼續



老年人的 有氧適能

Gareth R. Jones, 哲學博士
CSEP-CEP

(加拿大運動生理學社認證的運動生理學家)

健康和運動科學學院助理教授

健康生活和慢性疾病預防研究所副研究員

英國哥倫比亞大學 — 歐瑟那根

實際的前沿研究結果適用於老年人的體育活動。



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。

我應該如何開始？

有氧鍛煉應該是日常生活中必不可少的部分。如果您不習慣鍛煉且不確定您可以做多少，則開始時鍛煉10-15分鐘，每日兩次或三次。累計加起來至少每天30分鐘。然後，慢慢增加鍛煉時間，直到大多數天達到45-60分鐘。

有氧鍛煉力度應該多大？

在定期鍛煉開始後，可以嘗試加快速度。讓有氧鍛煉更具有挑戰性。通過稍微更賣力或更快鍛煉，您不必鍛煉那麼長時間，而且將更快獲得更好的適能。

在要求快走時，大多數人會選擇可提高有氧適能的速度。您下次進行行走鍛煉時，問問您自己：“我是否在快走？”或“這種鍛煉是否對我有挑戰性？”您會注意到呼吸更用力了。

如何保持或提高有氧適能？

只需保持定期進行有氧鍛煉。您鍛煉越賣力，提高就越大。確保您所進行的鍛煉能夠：

- 活動腿、軀幹和手臂上的大肌肉群
- 包括獨立生活所需的有用活動
- 包括承重運動如快走（注：承重運動，指承受自身體重的運動，區別於騎車、游泳等。）
- 確保您足夠賣力，以富有挑戰性卻又足夠容易，使自己能享受到其中的樂趣

安全地開始鍛煉

如果您以容易的水準開始，然後慢慢地達到更難的水準，則可確保鍛煉安全。大多數人可自己判斷這點。如果您不確定，則與醫生談談，尤其是當您剛開始有氧鍛煉時。如果您沒有準備好有氧鍛煉，醫生可能會告訴您以其他方式進行鍛煉。



提醒

記住：年齡並不妨礙您變得更健康。有氧鍛煉是您可以保持獨立並享受更好的生活品質的主要方式之一。

每一點都會有幫助

很多老年人有健康問題，例如關節炎、骨質疏鬆或糖尿病。例如，如果您患有可能影響平衡的關節問題，那麼您可首選非承重鍛煉，例如游泳或水中健身類。您也可以嘗試踩固定腳踏車。您可以用帶背靠的腳踏車，這有助於您保持平衡。這種運動稱為靠背蹬車。

如果您不能外出，則可在家通過上下爬樓梯或原地行走進行鍛煉。有的鍛煉設備可幫助人們在臥床時也能保持健身。使用助行器者在走過走廊、商場等時仍在進行有氧鍛煉。所有鍛煉都對您有好處。在您變得更加強壯且適能更佳時，您可以做更多或不同的鍛煉。這也增加了樂趣，並且讓您適能更好。



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

免費電話： 1-800-549-9799
電話： 519-925-1676

電郵： info@activeagingcanada.ca
網址： 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.
本文件亦有简体中文版本 / ਦਿਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ