

## 體力活動對我有何益處?

體力活動是指身體的任何運動。

鍛煉是指能夠改善或保持健康的特定強度和持續時間的體力活動。

將兩者相結合可以幫助您獲得這些好處。



### 身體健康

- ✓ 感覺更強壯、更有活力。
- ✓ 預防和控制隨著年齡的增長可能帶來的許多健康問題。
- ✓ 保持和改善大腦健康以及保持健康的體重。

### 精神健康

- ✓ 改善睡眠的時間和品質。
- ✓ 控制壓力, 改善精神健康。
- ✓ 提高幸福感。

### 生活方式

- ✓ 保持您的行動能力和獨立性。
- ✓ 減少跌倒的風險—保持或改善平衡。
- ✓ 繼續享受您的休閒活動。

## 積極運動對我來說安全嗎?



### 是的, 任何年齡和體能下都是這樣!

您可以在任何年齡開始積極運動, 即使您從來沒有積極運動過, 或者您已經停止了積極運動。您可以根據自己的具體健康狀況和體能來定制計劃。



### 如有需要, 請諮詢專業人士

如果您總體上健康, 您可以自行進行輕度到中度的活動。

如果出現以下情況, 請諮詢您的醫生或醫療保健提供者:

- 您已經很久沒有鍛煉過, 而您計劃開始進行劇烈的體力活動。
- 您正在服用藥物或有任何嚴重的健康問題。
- 您仍在從最近的手術中恢復。
- 您有跌倒或容易喪失平衡的歷史。

不確定何時尋求更多建議? 填寫 [活躍起來調查問卷](#) (見第4頁) 以獲得更好的想法。

## 我應該做些什麼活動？

遵循該《指南》。這本小冊子採用的是《加拿大成年人(65歲以上)24小時運動指南》的內容。為了提高您的健康和功能能力，請在這些建議中選取多種活動和強度。

活動類型		好處
<b>有氧活動</b>	每週累積至少150分鐘的中等強度至激烈強度的有氧體力活動。 中等強度—您可以輕鬆聊天 激烈強度—您無法輕鬆聊天	保持心臟、肺和血管健康。 可以幫助您更輕鬆地完成家務。 越多越好！
	快速行走, 爬山或樓梯; 徒步、自行車、游泳、網球、舞蹈課、匹克球	
<b>肌肉強度和力量活動</b>	增加活動, 要能使用上所有主要肌肉組, 每週2-3天。 要加強肌肉, 請選擇一個可以舉起、拉動或推動6-10次的重量。 對於肌肉力量, 使用較輕的重量, 您可以做8-10次, 但要以更快、但可以控制的速度進行。	使肌肉更強壯。 幫助骨骼保持強度。 幫助提起沉重的行李或做繁重的花園工作。
	自由重量器材、橡膠帶、您自己的體重, 加入健身中心以獲得更多選擇。	
<b>平衡活動</b>	做一些讓您保持直立的活動。 這些活動可以每天完成, 如果您想改善平衡, 多多益善。	幫助站立或移動時保持或改善平衡。 幫助防止跌倒。幫助夠到高層的架子。
	踮著腳走路, 打太極拳。查找有關如何進行平衡鍛煉的影片。	
<b>靈活性活動</b>	通過舒適的運動來觸及、彎曲和移動的活動。每天做。	幫助您的身體以新的方式更輕鬆地移動。
	伸展練習、瑜伽、氣功、普拉提..... 進行各種活動, 要讓全身各個部位都進行活動。	
<b>靜坐行為</b>	限制在8小時及以內。您可以將靜坐時間分成任何多片斷來進行, 同時將娛樂性的熒屏觀看時間限制在每天3小時以內。	

邁向成功的貼士		
<b>穿上適合場合和活動的衣服</b>	在寒冷的溫度下,分層穿衣。 避免在炎熱、潮濕的條件下鍛煉。 穿合適的鞋子。	隨著變老,我們可能無法比較準確地感知空氣溫度。 在潮濕的條件下,您更容易受到凍傷或脫水等低溫傷害。
<b>熱身和放鬆</b>	開始前進行熱身活動。 放鬆活動後再停下來--逐漸降低活動強度。	讓您的心臟、肺部和肌肉做好準備,以防止受傷。 做放鬆活動,使呼吸和心率逐漸恢復正常。
<b>移動時小心</b>	改變姿勢要緩慢,就像從地板上站起來或拿取重物。 避免需要快速改變姿勢的活動。	隨著變老,我們會因為迅速起床而頭暈目眩。 這會增加跌倒和受傷的風險。
<b>呼吸!</b>	不要屏氣。	使用重量器材時,推或拉時呼氣,放鬆時吸氣。
<b>保持充足水分</b>	活動前、中、後都要飲水。 不要等到您覺得很渴時才喝水。	隨著變老,當身體確實需要水時,而我們卻可能沒有感到渴。
<b>瞭解您的健康狀況和藥物</b>	請諮詢您的醫療保健提供者: 如果您有多種疾病。 如果您正在服用多種藥物來控制病情。	當您從事體力活動時,您可能需要有關如何管理藥物、症狀或飲食的建議。

如果您在活動中感到不適:

- ✓ 減緩到更舒服的節奏或停止活動。
- ✓ 如果您需要幫助才能行動或回家,請尋求幫助。

## 停止或減少您的活動

如果您在活動期間或之後有任何這些症狀:

- 您感到眩暈、頭暈或虛弱。
- 您有胸痛或異常氣短。
- 您出現新的疼痛或腫脹,讓您無法進行運動。

如果症狀持續存在,請諮詢醫療保健提供者

## 我如何制定最好計劃來獲得成功?

### 激發積極性

考慮體力活動如何改善您的健康和生活方式。

嘗試將體力活動作為優先事項，正面的結果將隨之而來。

### 設定目標

設定目標並想像自己能達到這些目標

制定計劃並記錄您的進展

請您的家人和朋友幫助您履行計劃

### 什麼對您比較重要?

變得更強壯?

降低血壓?

控制血糖?

減少焦慮?

### 已經積極活動?

請保持!

確保您正在進行四種不同類型的活動。

嘗試新的活動，或加大一點現有活動的力度。

### 選擇適合您的項目

選擇適合您的活動和強度。

您可以單獨，也可以與家人和朋友一起活動。

您既可在室外也可在室內活動。

瞭解不同的鍛煉以及如何正確和安全地進行這些鍛煉。

您對如何進行鍛煉瞭解越多，您就越有信心。

### 慢慢來

慢慢開始，逐漸積累。

挑戰自己的同時也要傾聽自己身體的回饋。

當您習慣現有活動後，增加幾分鐘或提高強度。

當您習慣現有活動後，任何輕微的不適都會消失。

如果您在活動期間或之後感到非常疲勞或疼痛，請考慮改成其他活動。

諮詢合格的鍛煉專業人士以幫助您開始鍛煉是一項很好的投資!在與老年人打交道方面受過培訓的鍛煉專業人士可以識別年齡和健康問題，並提供量身定制的計劃，以便您安全有效地進行體力活動!

## 立即開始!

積極活動是抗衰老的最佳藥物。

瞭解更多資訊:

加拿大24小時運動指南: <https://csepguidelines.ca/>

CSEP的《活躍起來調查問卷》: <https://store.csep.ca/pages/getactivequestionnaire>

訪問加拿大鍛煉生理學會(Canadian Society for Exercise Physiology, CSEP)網站，找到合格的鍛煉專業人士，例如 CSEP臨床鍛煉生理學家™ (CSEP Clinical Exercise Physiologist™, CSEP-CEP)或CSEP認證個人培訓師® (CSEP Certified Personal Trainer®, CSEP-CPT): <https://csep.ca/>

© CSEP, 2022 我們感謝加拿大衛生研究院(Canadian Institutes of Health Research, CIHR)老齡問題研究所義工部門外聯獎的資助。