

傳媒報導

日期：2017年9月21日(星期四)

資料來源：信報 - 健康生活 - C2 標題：長者使用健身器材錦囊

參考網址：[請按此](#)

—— 安康晚年 · 呂日康 ——

長者使用健身器材錦囊

研究顯示，60至65歲的年齡組群中，肌力每少一公斤，平均死亡風險就高大約3%。其他研究報告亦顯示肌肉流失會令免疫力下降、減低骨質密度、增加跌倒機會和提升痛症風險等。根據美國運動醫學學會指引，長者的運動指引跟一般成年人差不多，一星期至少2次鍛煉肌肉的阻力運動及至少150分鐘中強度帶氧運動。不過運動是「雙面刃」，它幫助改善身體素質，也同時增加受傷的風險。

參與任何運動均須循序漸進，讓身體適應及避免受傷。進行阻力訓練時，建議先利用身體重量作負重，再配合健身器

材。不論是針對鍛煉上肢或下肢的健身器材，動作必須緩慢地進行，每一個動作大約以2秒來完成。急速動作不單減低強化肌肉的效果，亦增加拉傷肌肉的風險，此外，發力時吐氣，放鬆時吸氣，避免閉氣。運動中閉氣會令血壓上升，妨礙心血管系統及大腦健康。休息是訓練的一個階段，因為那是肌肉復元和增長的時候。長者不能過份操練，進行阻力訓練後48小時內不要進行另一組阻力訓練。

加強心肺功能的訓練一般以心跳率來衡量運動量的高低。一般來說，適宜長者的訓練強度是最高運動心跳率的50%

至80%。以一個60歲長者為例，運動時脈搏不應低過每分鐘80次，最高不得超過128次。跑步機是加強心肺功能常用的健身器材，優點是電子錶能觀察每時每刻的速度、時間及心跳率等，但有關節退化問題的長者必須加倍留意。太空漫步機對膝和腰關節不會產生衝擊而損傷人體，又能同時活動上下肢的肌肉群，是較適合長者用作帶氧運動的健身器材。

無論是阻力或帶氧運動，開始前必須先做熱身，建議包括小量緩步跑及靜態伸展。長者亦可按需要每日恒常做一些可以改善身體柔軟度的動作，以減輕關節痛的症狀。賽馬會流金匯提供的物理治療服務，包括提升體能的專業運動指導，詳情可致電3763 1000查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

研究顯示，60至65歲的年齡組群中，肌力每少一公斤，平均死亡風險就高大約三個百分比。其他研究報告亦顯示肌肉流失會令免疫力下降、減低骨質密度、增加跌倒機會和提升痛症風險等。根據美國運動醫學學會指引，長者的運動指引跟一般成年人差不多，一星期至少兩次鍛煉肌肉的阻力運動及至少150分鐘中強度帶氧運動。不過運動是「雙面刃」，它幫助改善身體素質，也同時增加受傷的風險。要享受運動帶來的樂趣，就要懂得如何控制風險。

凡參與任何運動，均需循序漸進，讓身體適應及避免受傷。進行阻力訓練時，建議先利用身體重量作負重，然後再配合健身器材。不論是針對鍛煉上肢或下肢的健身器材，動作必須要緩慢地進行，每一個動作大約2秒時間來完成。急速動作不單減低強化肌肉的效果，亦增加拉傷肌肉的風險，此外，應保持呼吸暢順，發力時吐氣，放鬆時吸氣，避免閉氣。運動中閉氣會令血壓上升，妨礙心血管系統及大腦健康。休息是訓練的一個階段，因為那是肌肉復原和增長的時候。長者不能過份操練，進行阻力訓練後48小時內不要進行另一組阻力訓練。

加強心肺功能的訓練一般以心跳率來衡量運動量的高低。一般來說，適宜長者進行的訓練強度是最高運動心跳率的50至80%。以一個60歲長者為例，運動時脈搏不應低過每分鐘80次，最高不得超過128次。跑步機是加強心肺功能常用的健身器材，優點是電子錶能觀察每時每刻的速度、時間及心跳率等，亦可透過調

節速度和斜度來控制運動量。但不少人表示跑步機訓練後，加劇膝部或腰部不適的情況，故此有關節退化問題的長者必須加倍留意。太空漫步機對膝和腰關節不會產生衝擊而損傷人體，又能同時活動上下肢的肌肉群，是較適合長者用作帶氧運動的健身器材。

無論是阻力或帶氧運動，開始前必須先做熱身準備活動，建議當中包括少量緩步跑及靜態伸展。長者亦可按需要每日恆常做一些可以改善身體柔軟度的動作，以減輕關節痛的症狀。賽馬會流金匯提供的物理治療服務，包括提昇體能的專業運動指導，詳情可致電 3763 1000 查詢。