

訓練耐力，當個有氧族

台大醫院復健部物理治療師 蕭淑芳

養生篇

一般而言，體適能包括肌肉的耐力與肌力、肌肉骨骼系統的柔軟度、以及心肺耐力。前面已經談過肌力與柔軟度，這裡則強調心肺耐力。

對銀髮族而言，合理的運動目標不是劇烈運動做得好，而是希望低中強度的運動能做得久，做得有效率，並且能依據個別差異來設定運動計畫。一般的原則如下：

1. 銀髮族休息時的心跳不受年齡影響，血壓則因周邊阻力增加而上升，呼吸速度較快，肺活量較低。最高心跳可以用 $(220 - \text{年齡})$ 來估算，例如80歲時的最高心跳為每分鐘140下。所以運動時要注意心跳不應該超過最高心跳的80%，也就是不超過每分鐘112下的意思。
2. 銀髮族要從低強度的運

動開始做起，進步的速度會較慢，需比較久的時間才能達成。

3. 銀髮族不可在太熱的環境下運動。
4. 必要時運動期間應有他人陪同，一切以安全為主要考慮。
5. 如果有高血壓、糖尿病、心臟病或人工關節置換等問題，應該請醫療相關人員，包括醫師、物理治療師等來擬訂個別化的運動計畫。

銀髮族的體能活動可以分為有氧運動（心肺耐力運動）、增強肌力運動、柔軟操及平衡運動。以下的運動建議是依據美國運動醫學會及美國心臟學會在2007年對年長者（大於65歲）的體能活動及公共衛生指引所整理的有氧運動及增強肌力運動的建議。

有氧運動：

頻率：

一星期要從事中等強度運動至少5天，或從事激烈強度的運動至少3天。

強度：

如果我們將最激烈無法繼續出力、很嚴重喘的運動量訂為10分，而坐在椅子上不用出力的運動量訂為0分，則銀髮族所需要的中等強度運動是指5-6分的運動量，也就是有些喘、有些出力的程度。而激烈強度運動則是指7-8分的運動量，也就是達到喘和累的感覺，但還可以忍受的程度。

運動時間：

一天總共要有足夠中等強度的運動30分鐘，每次需至少維持10分鐘。但如果是激烈強度的運動，一天只要20分鐘即可。

增強肌力運動

頻率：

一星期至少2天。

運動次數：

可以選擇8-10組想加強肌力的大肌肉群來運動。每個動作做10-15下。

運動時間：

不管是哪一種運動都必須循序漸進，可以選擇低強度的運動由1-2分鐘開始練習，再慢慢增加運動時間，等到可以連續運動超過10分鐘之後，再來增加運動強度。

持之以恆養成運動習慣是最重要的。每個人的體能狀況不同，不需與其他人競賽，只要選擇個人喜好的運動，不管是走路、騎腳踏車、游泳、爬山、打球、跳舞等等都是一樣好的運動。