

體能活動指引

適用於 65 歲或以上的老年人

老年人經常進行體能活動會受益匪淺。即使您站立或步行有困難，您仍可進行運動並獲得有利健康的益處。事實上，如果您不做運動，失去的可能會更多。您每週應參加**有氧運動、增強肌肉及鍛練平衡**的活動。以下是每種活動的**最低建議指引**。

有氧活動（運動）

每週儘量做 2 小時 30 分鐘（150 分鐘）**中等強度**的**有氧活動**。

— 或 —

每週做 1 小時 15 分鐘（75 分鐘）**高強度**的**有氧活動**。

- ◆ 確定您目前的活動量並逐漸增加運動量。
- ◆ 從短時間的低強度或中等強度的活動開始（例如，每週進行一次 5 至 10 分鐘的步行）。
- ◆ 在 3 至 4 週內逐步增加運動量，隨後逐漸增加到整個星期的每一天。
- ◆ 您可將一天內的全部活動時間相加。儘量每一次運動至少持續 10 分鐘。



增強肌肉、彈性及平衡力訓練的活動



每週至少運動 2 天，以保持**肌肉強健**。

- ◆ 儘量使身體的多個部位運動起來 — 腿、臀部、背、胸、腹部、肩膀及手臂。
- ◆ 每次活動時讓每一肌肉群的運動重複進行 8 至 12 次。

熱身活動後做**伸展運動**，以使自己在日常活動中保持靈活。

每週至少運動三天，以保持或改善**平衡力**，降低跌倒的風險。

- ◆ 平衡運動包括單腳站立、競步及打太極。
- ◆ 本地的跌倒預防計劃在 Mills-Peninsula 醫院 (650) 367-5998)、Sequoia 醫院 (650) 367-5998 及 Stanford University Medical Center (史丹佛大學醫學中心) (650) 724-9369 舉行，您亦可瀏覽 San Mateo 縣 Fall Prevention Taskforce (預防跌倒行動組) 網站 www.smcfallprevention.org

有氧活動範例

做以下活動時，每次持續 10 分鐘或更長時間：

中等強度

(做運動時能說話，但不能唱歌)

- ◆ 快步走
- ◆ 隊列舞(排舞)
- ◆ 庭院勞動 (耙草、修剪灌木)
- ◆ 太極和氣功
- ◆ 在平地上慢騎自行車
- ◆ 使用手推輪椅
- ◆ 水中有氧運動
- ◆ 瑜伽
- ◆ 棒球、排球或壘球
- ◆ 網球 (雙打)
- ◆ 打高爾夫球時不用高爾夫球車



高強度

(如果不停下來喘氣，我講話時只能說幾個字。)

- ◆ 游泳
- ◆ 有氧舞蹈
- ◆ 快速騎單車或在斜坡上騎單車
- ◆ 快速跳舞
- ◆ 粗重的園藝工作 (挖土、鋤地)
- ◆ 徒步上山
- ◆ 跳繩
- ◆ 競步走、慢跑或快跑
- ◆ 籃球、曲棍球或足球

