

高齡健身房「裝」在「口袋」裡

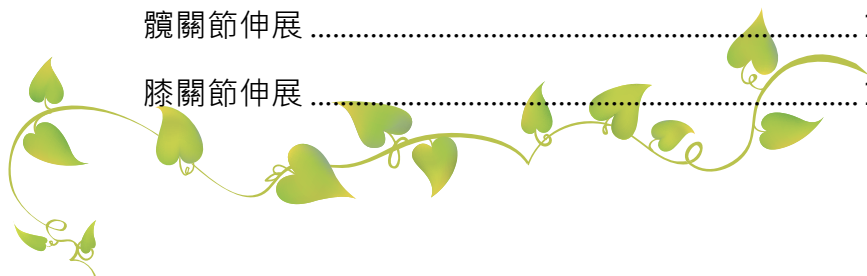
五彩繽紛 的 長者彈力帶 運動



臺北市中山區健康服務中心

目 錄

引言	1
運動的好處	2
阻力運動	2
運動傷害的預防	5
伸展操	6
運動說明及訓練動作示範	7
暖身運動(蓄勢待發)	7
背部(聚寶盆)	8
側腰(大車輪)	8
軀幹旋轉(旋轉木馬)	9
肩膀(變形金剛)	9
手腕肌伸展(長心相印)	10
肩三角肌伸展(十字架)	10
頸部伸展	11
後頸伸展	11
髖關節伸展	12
膝關節伸展	12



初階阻力運動	13
三角肌(1) (搭車握拉柄)	13
三角肌(2) (V勝利方程式)	14
二頭肌(信心十足)	14
三頭肌(舉手答有)	15
下肢阻力運動	16
股四頭肌(能屈能伸)	16
髖屈曲(爬樓梯)	17
髖外展肌(騎馬奔馳)	18
髖外展肌(側踢)	18
臀大肌(後踢)	19
臀大肌(踢足球)	19
核心肌群(深蹲)	20
三角肌(黃金三角鐵)	21
股二頭肌(掃堂腿)	21
注意事項	22



引 言

國人肥胖盛行率隨著年齡增長而增加，即使體重沒有改變，但身體的組成也會漸漸產生變化。脂肪比率增加，肌肉組織就會相對減少，這種症狀稱之為『肌少型肥胖』，國外研究顯示，肌少型肥胖在中、高齡女性發生率高達 48.1%。因肌力減少，導致中、老年人身體平衡能力變差而容易跌倒，並增加罹患心血管疾病及代謝症候群等慢性疾病的機率，是我們不得不重視的健康議題。

有計畫地從事肌阻力運動可以提升肌力，使中、老年人肢體控制更具效率、體態更輕盈，並且預防跌倒、骨質疏鬆症以及代謝相關慢性疾病的發生，期望能透過肌阻力運動來改善中、老年肌少性肥胖的症狀，提升中、高齡女性的健康狀況及生活品質。





運動的好處

有目的性的減重可以減少肌少症肥胖的發生並改善肌少狀況，中、老年人即使只增加身體活動量都有可能預防獲改善少肉情形。

如果加上適當的阻力型運動訓練，則可以使瘦肉組織保存更多，每週一次到兩次的適量的中強度阻力型運動訓練即可能產生明顯的效果，肌力性運動可以減少脂肪，增加肌肉量，增進骨質。

阻力運動

阻力運動效果

阻力運動可以提昇肌力與肌耐力，對於大家進行日常生活是有幫助的，所以現在多數的運動專家都建議除了有氧運動外，要有機會從事阻力運動。

阻力運動簡單的講，大家在健身房中看到的各式運動器材都是提供不同肌肉的阻力運動，用彈力帶、啞鈴等器具都可以來幫忙做阻力運動，多是針對上下肢比較大的肌肉做訓練。



阻力運動進展原則

使用不同顏色的彈力帶測量自己適合的等級再開始運動，若可重複完整動作 10-15 次後才感到**吃力**，則可選用此顏色的彈力帶進行運動。

每項動作做 8 次，動作需和緩並配合呼吸，自己經過一段時間運動後，可以輕鬆完整地做完 10-15 重複動作，則可換到下一等級（顏色）的彈力帶。



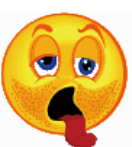
彈力帶顏色等級強度 (註:彈力帶顏色因每家廠商不同而有所不同)



彈力帶顏色(強度)	黃	紅	綠	藍	黑
100%延伸(公斤)	1.36	1.68	2.09	2.64	3.32
200%延伸(公斤)	1.95	2.5	3.05	3.91	4.64

自覺用力係數 (Rating of Perceived Exertion, RPE)

將費力程度數值化，並且作為自覺用力強度指標的方法。使用自覺用力係數時，注意不要讓心理因素影響判斷，如此 RPE 量表便失去了效用。

博格運動自覺量表		
費力等級	自我感覺	
6		
7	非常非常輕鬆	
8		
9	非常輕鬆	
10		
11	輕鬆	
12		
13	有些吃力	
14		
15	吃力	
16		
17	非常吃力	
18		
19	非常非常吃力	
20		

運動傷害的預防

1. 運動前應先做熱身運動，並續作伸展操 5-10 分鐘。
2. 運動後應續作緩和運動 10-15 分鐘，整個運動才算結束。
3. 運動時應使用適當裝備及護具。
4. 注意運動過勞現象、疼痛或是不舒服。
5. 運動時身體若感不適，應立即休息並停止運動。



熱身運動

1. 增加血流量及攝氧量。
2. 增加神經的傳導與反應性。
3. 高循環血流及攝氧量。
4. 減低關節僵硬性，以增加活動的範圍。
5. 一般而言，熱身 15-30 分鐘，可以維持 30-45 分鐘，所以太早熱身幫助也不大。



伸展操

1. 靜態伸展。
2. 將關節附近的肌肉伸展至有相當緊繃的感覺，但不能有很難忍受的疼痛感覺。
3. 達到合適的伸展強度後，即保持靜止狀態約 10-30 秒鐘，然後再鬆開。
4. 每一部位反覆施作 3-5 次，中間放鬆休息 5-10 秒左右。
5. 每天施作 1-3 回，至少應隔天施作一次。



運動說明及訓練動作示範

運動說明

- ☆ 運動預計進行 12 週，每週進行 3 次訓練課程。
- ☆ 遵循一般運動的原則，即熱身運動（約 5 分鐘）、主要運動（約 25-45 分鐘）及緩和運動（約 5 分鐘），以避免運動傷害的產生。
- ☆ 在運動過程中有任何不舒服（包括頭暈、胸悶、呼吸不順暢等），應立即告知治療師。



暖身運動 (蓄勢待發)



▲ 原地踏步、雙手擺動、調整呼吸、左右踏併

上背部伸展(聚寶盆)



▲雙手向前彎曲，頭同時向前伸展。

側腹伸展(大車輪)



1. 左手向右側彎曲，頭同時向右側伸展。
2. 右手向左側彎曲，頭同時向左側伸展。

軀幹旋轉(旋轉木馬)



1. 左手向右侧彎曲，頭同時向右侧伸展。
2. 右手向左侧彎曲，頭同時向左侧伸展。

肩三頭肌伸展(變形金剛)



1. 左手在上、右手彎曲，左手握住右手肘向下伸展。
2. 右手在上、左手彎曲，右手握住左手肘向下伸展。

手腕肌伸展(掌心相印)



1. 左手向前伸直，呈 90 度旋轉，右手握住左手，向後壓。
2. 右手向前伸直，呈 90 度旋轉，左手握住右手，向後壓。

肩三角肌伸展(十字架)



1. 左手向右侧伸直，同時右手向上扣住左手臂，向後壓。
2. 右手向左侧伸直，同時左手向上扣住右手臂，向後壓。

頸部伸展



1. 姿勢坐正，一手抓住椅座，一手扶住頭部往側面彎，耳朵靠近肩膀。
2. 左手扶住頭部右側面，往左側彎，過 2 秒回復原姿勢。
3. 右手扶住頭部左側面，往右側彎，過 2 秒回復原姿勢。

後頸伸展



1. 姿勢坐正，頭部轉 45 度，一手抓住椅座，一手扶住頭部後腦勺往前側面彎，眼睛看地板。
2. 左手扶住頭部右後腦勺，往左側彎，過 2 秒回復原姿勢。
3. 右手扶住頭部左後腦勺，往右側彎，過 2 秒回復原姿勢。

髖關節伸展



1. 姿勢坐正，一腳翹二郎腿跨上對側膝蓋，身體往前傾眼睛看地板。
2. 右腳翹二郎腿跨上左側膝蓋，身體往前傾，過 2 秒回復原姿勢。
3. 左腳翹二郎腿跨上右側膝蓋，身體往前傾，過 2 秒回復原姿勢。

膝關節伸展



1. 姿勢坐正，一腳伸直往前觸地，身體往前傾眼睛看腳尖。
2. 左腳伸直往前觸地，身體往前傾眼睛看腳尖，過 2 秒回復原姿勢。
3. 右腳伸直往前觸地，身體往前傾眼睛看腳尖，過 2 秒回復原姿勢。

初階阻力運動

上肢阻力運動

三角肌 (1) (搭車握拉柄)



1. 將彈力帶放至雙腿下，雙手握住彈力帶。
 2. 左手向上拉起彈力帶，分 4 拍緩慢向上伸展。
 3. 右手向上拉起彈力帶，分 4 拍緩慢向上伸展。
- * 動作 2 及 3 向上拉皆要高過頭部。



三角肌 (2) (V 勝利方程式)



1. 將彈力帶放至腰上，雙手握住彈力帶。
2. 雙手向前拉彈力帶 45 度，分 4 拍緩慢向上伸展。

二頭肌 (信心十足)



1. 將彈力帶放至雙腿下，雙手纏繞彈力帶。
2. 左手將彈力帶向上拉起，分 4 拍緩慢向上伸展。
3. 右手將彈力帶向上拉起，分 4 拍緩慢向上伸展。

三頭肌（舉手答有）



1. 將彈力帶放至背部，雙手往後拿起彈力帶，左手在上、右手在下。
2. 左手將彈力帶向上拉起，分 4 拍緩慢向上伸展。

* 動作 2 向上拉要高過頭部。

下肢阻力運動

■ 股四頭肌 (能屈能伸)



1. 腳向上抬起，將彈力帶放至腳下，雙手握住彈力帶。
2. 左腳往前伸展，分 4 拍緩慢向前伸展。
3. 彈力帶更換至右腳 (同動作 1)。
4. 右腳往前伸展，分 4 拍緩慢向前伸展。

髋屈曲 (爬樓梯)



1. 將彈力帶纏繞至大腿上，雙手握住彈力帶。
2. 左腳向上抬起，分 4 拍緩慢上舉。
3. 右腳向上抬起，分 4 拍緩慢上舉。

髖外展肌(騎馬奔馳)



1. 將彈力帶纏繞至大腿上，雙手握住彈力帶。
2. 雙腳向外擴張，分 4 拍緩慢外擴。

髖外展肌(側踢)



1. 彈力帶纏繞在雙腳上，一腳踩住彈力帶，另一腳腳踝勾住。
2. 右腳不動，左膝蓋伸直同時向左側抬起，過 2 秒回復原姿勢。
3. 左腳不動，右膝蓋伸直同時向右側抬起，過 2 秒回原復姿勢。

臀大肌(後踢)



1. 彈力帶纏繞在雙腳上，一腳踩住彈力帶，另一腳腳踝勾住。
2. 右腳不動，左膝蓋伸直同時向後抬起，過 2 秒回復原姿勢。
3. 左腳不動，右膝蓋伸直同時向後抬起，過 2 秒回復原姿勢。

臀大肌(踢足球)



1. 彈力帶纏繞在雙腳上，一腳踩住彈力帶，另一腳腳踝勾住。
2. 右腳不動，左膝蓋伸直同時向前抬起，過 2 秒回復原姿勢。
3. 左腳不動，右膝蓋伸直同時向前抬起，過 2 秒回復原姿勢。

核心肌群(深蹲)



1. 腳向上抬起，將彈力帶放至腳下，雙手握住彈力帶。
2. 左腳往前伸展，分 4 拍緩慢向前伸展。
3. 彈力帶更換至右腳 (同動作 1)。
4. 右腳往前伸展，分 4 拍緩慢向前伸展。

三角肌(黃金三角鐵)



1. 將彈力帶踩在腳下，雙手交握彈力帶。
2. 雙手再拉彈力帶往上高過肩，拉至頭上停留約 2 秒，再回復原來姿勢。

股二頭肌(掃堂腿)



1. 彈力帶纏繞在雙腳上，一腳踩住彈力帶，另一腳腳踝勾住。
2. 右腳不動，左腳向後拉伸，過 2 秒回復原姿勢。
3. 左腳不動，右腳向後拉伸，過 2 秒回復原姿勢。

注意事項

適度：

適當的運動強度及適當運動頻率。

有效：

運動量最低要求，要超出日常生活負荷。養成規律運動習慣，依個人體能循序增加運動量。

安全：

運動首重安全，運動時需注意以下事項

1. 避免疲勞、空腹、飽腹或身體狀況不適運動。
2. 讓你舒適又安心的從事運動，無論從事任何運動，穿著正確的運動服裝都能夠在運動表現上加分。
3. 不可忽略運動前熱身熱身運動及運動後緩和運動（至少做足 5 分鐘）。
4. 使用彈力帶運動時，應按照治療師指示操作。
5. 做訓練時，需有人在旁保護以策安全。
6. 使用適當的呼吸技巧，不可閉氣訓練。
7. 應個人體能、年齡等狀況適度運動，避免運動過勞及運動傷害。
8. 訓練過程中，請維持原來復健治療及藥物使用。



高齡健身房「裝」在「口袋」裡

總編輯/林柳吟

執行編輯/張荷卿、吳思樺、高云淇

編審委員/臺北醫學大學/部立雙和醫院/林立峯

出版機關:臺北市中山區健康服務中心

地 址:臺北市中山區松江路 367 號 7 樓

電 話:02-25014616

出版年月:109 年 9 月

版 次:第一版

本書保留所有權利，欲利用本書全部或部分
內容，須徵求著作財產權人臺北市中山區健
康服務中心同意或書面授權



臺北市中山區健康服務中心

10402臺北市中山區松江路367號7樓

服務電話:(02)25014616