

肌肉力量衰退或可导致老年人功能受限,甚至失能 老年朋友,专家喊您做力量训练!

肌肉力量是人体肌肉在运动中克服内部和外部阻力做功的能力。18~30岁时,人体肌肉成分比例和力量保持着一生最好的状态。过了这个时期,肌肉开始走下坡路,每十年可能流失3%~10%的肌肉。尤其是不经常运动的人,肌肉衰退更快。

老年人力量下降,直观表现是肌肉围度下降、体积缩小,微观表现是运动单位和运动神经元数量的萎缩和减少。肌肉力量的增龄性减退可导致老年人身体出现功能受限,甚至失能。因此,老年朋友要注意力量训练。那么,老年朋友如何做力量训练?怎样增强肌肉力量?一起来看本期健康养老周刊带来的专家观点。

蔡富根/整理

肌肉力量衰退对健康的四个危害

老年人肌肉力量衰退对健康的危害主要表现在几个方面。

首先,肌肉是人体最大的能量消耗器官,肌力衰退意味着肌肉体积缩小,导致人体代谢率降低和能量消耗减少,最终可能引发超重或肥胖;

其次,肌肉力量衰退会降低肌肉对身体器官的保护,从而增加疼痛和受伤风险;

再次,肌肉力量不足、肌肉体积减少会使糖尿病、骨质疏松等慢性病发生风险增加;

最后,肌肉力量不足使生活中的动作,如起身、行走等不顺畅,平衡和协调能力下降,增加跌倒风险,严重影响日常生活质量。因此,保持良好的肌肉力量对老年人的健康至关重要。

除了定期健康评估和监测、摄入充足的优质蛋白(如鸡蛋)、保持良好的睡眠,规律的力量练习也是延缓老年人肌肉力量衰退的重要措施。

如何进行规律的肌肉力量练习

规律的肌肉力量练习能在一定程度上帮助老年人保持肌肉体积和质量。建议以腿部、胸部、背部、腰腹等大肌肉群练习为主,每周进行2~3次。每个大肌肉群至少间隔一天再进行下次锻炼,保障肌肉得到充分的恢复。

老年人力量练习重在循序渐进,从极低到低强度练习,多重复次数(如10~15次/组)。可以从练习1组开始,适应一段时间后再增加强度,重复8~12次/组,练习2~3组,组间休息2~3分钟。

坚持运动即可,不必追求增加练习强度。必要时,可以寻求专业的运动康复师或健身教练帮助,确保锻炼的安全性和有效性。

除了规律的力量练习,老年人尽量保持良好的生活方式,如散步和做家务等,避免久坐,同时增加平衡性训练,如金鸡独立等,有助于肌肉骨骼健康,减少跌倒风险。

适合老年人的力量训练方法

很多老年朋友有每天活动的好习惯,如散步、快走、慢跑等。不过,有一类运动被大家忽视了,它就是力量训练。力量训练可以提高肌肉力量、肌肉量和骨密度,提升运动能力,有助于控制血糖、血脂、血压,改善身体成分、血管功能、免疫系统功能等。老年朋友可准备弹力带、哑铃或水瓶,作为力量训练的器材。在训练过程中,根据自身能力调整阻力/重量。下面,以弹力带为例,介绍适合老年人的力量训练方法。

上肢力量训练

1.单臂推举

将弹力带平放在椅子上,坐下,身体保持正直。用大腿压住弹力带的一端,另一端缠绕于左手处,保持固定。左手抓住弹力带,缓慢向上拉动,推举左臂,使弹力带呈绷紧状态。然后,缓慢还原至初始姿势。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组,之后,换右臂重复上述过程。

动作要点:肘部保持伸直,发力部位集中于手臂后侧及肩部。

2.双臂前推

将弹力带环绕背部,置于臂下,尾端缠绕在双手上。身体保持正直,向前拉动弹力带,直至双臂伸直。然后,缓慢还原至初始姿势。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:双臂水平向前推直,发力部位集中于胸前及手臂后侧。

3.双臂下拉

将弹力带绕过身体前方的横杆等固定物体,两端缠绕于双手上。坐位,身体保持正直,两手缓慢向下拉动弹力带,直至弹力带呈紧绷状态。然后,缓慢还原至初始姿势。此为一个

完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:双臂伸直,将弹力带往下拉向身后,发力部位集中于肩背部及手臂后侧。

4.直臂后拉

坐位,将弹力带置于身体前方,两端缠绕于手上。身体保持正直,双手拉动弹力带,缓慢做水平外展动作,直到弹力带呈绷紧状态。然后,还原至初始姿势。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:发力部位集中于双臂后侧及肩背部。

下肢力量训练

1.动态半蹲

背靠墙面(也可在后背与墙面之间放置一个泡沫轴,使泡沫轴随身体运动而滚动),双脚分开,与肩同宽。缓慢向下至半蹲,大腿高度高于膝盖位置,停留一会儿,然后恢复至初始动作。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:发力部位集中于大腿前侧及臀部。

2.双脚提踵

双脚分开,双手扶在墙面或扶手上,保证平衡。足跟缓慢抬起,停留一会儿,然后恢复至初始动作。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:发力部位集中于小腿后侧。

3.双腿臀桥

平躺在垫子上,双腿分开,与肩同宽,双手置于身体两侧。缓慢向上做抬臀动作,停留一会儿,然后恢复至初始动作。此为一个完整动作。8~12次/组,做3组。

动作要点:发力部位集中于臀部及大腿后侧,腰部勿过度发力。

温馨提示

以上动作可做8~12次/组,3组/天,每周锻炼2~3天。建议您先咨询物理治疗师,进行安全性评估,排除潜在的不安全因素后,根据力量评估结果制订力量训练方案,并在专业人士的指导下进行力量训练。老年朋友可根据实际情况调整。

老年人力量训练把握四个原则

1.针对性 人体不同部位的肌肉有着不同的功能,因此要通过不同的动作(如上肢、下肢特定的运动)锻炼肌肉(群)。

2.超负荷 锻炼的强度需要超过肌肉本身的能力,否则肌肉会安于现状,起不到锻炼效果。

3.渐进性 炼的强度要循序渐进,当力量训练达到一定程度后,可适当提高强度。

4.持续性 力量训练需要长期坚持,不能“三天打鱼两天晒网”,长时间停止锻炼会使前期的努力付诸东流。