

生命在于
运动

go
for
your
life™

Victoria
The Place To Be

Strength Training - S-Chinese

goforyourlife.vic.gov.au

老年人 | 身体活动

力量训练也适合50岁以上人士。

人们对老年人把力量训练作为锻炼项目越来越表示关注。或许您已从报纸上有所了解，在电视上看过相关介绍，医生可能也已向您提及，或者您还认识一些参加力量训练的老年人。

力量训练有助于您身体保持更加健康的状况，并能自理晚年生活。这是事实。欲知详情，或更进一步，想要参加力量训练，请继续阅读本文。

何谓力量训练？

力量训练是指利用阻力来锻炼肌肉、骨骼和关节的一系列渐进性锻炼项目。阻力包括自由重量、手部和脚踝重量、机械重量或自身体重；其目的是强化肌肉力量、保持骨骼密度并增加关节灵活性。



我是否会变得肌肉过分粗壮？

不会，您的肌肉线条会变得更加清晰，而且身体脂肪会减少。经常参加力量训练能提高灵活性、平衡性，能改善心脏健康和肌肉骨骼的力量功能。

难道力量训练不光是适合年轻人的吗？

不是，很多老年人也参加力量训练。估计维州有10,000多名老年人经常参加力量训练。

我经常散步及参加其它锻炼，这还不够吗？

研究表明，为了获得最大好处，我们应参加多种锻炼来保持身体力量、灵活性、平衡性，以及心血管健康。



那么有哪些好处呢？

力量训练有助于降低患病风险，更好地控制骨质疏松、关节炎、糖尿病、慢性心脏病、抑郁症和焦虑感。人们有更多力量和能量，更能轻松自信地从事日常活动。

要参加这项训练，我是否必须身体强壮？

不。即使您身体虚弱，力量训练也能发挥作用。年龄同样不是障碍。无论年龄多大或健康状况如何，身体都能对力量训练做出反应。患病或长期不参加运动的人士，应先咨询医生。



我该多久锻炼一次？

为了获得最大好处，您应每周参加两次训练，可能的话参加三次，每次最长1小时。

力量训练班如何授课？

最初，您要选择自己能轻松应对的重量，并在教练指导下按照自己的进度慢慢提高。随着肌肉日益强壮，您就能增加重量。即使集体训练，您也应按照自己的进度慢慢提高。

费用很贵吗？

不一定。费用取决于诸多因素，如课程类型、指导水平、教练资质、可用设备类型及该课程是否享受补贴等。

我该关注课程的哪些方面？

合格的教练、状况良好的设备以及支持性环境。*Living Longer Living Stronger™* 及 *Lift for Life®* 认可的课程均符合这些要求。

我能否自己锻炼？

为了获得全面好处，确保锻炼方式正确，您最好在合格人士的指导下开展锻炼。此外与他人一同锻炼也有助于激发动力。很多健身房和社区健康中心都开设集体课程。



我可以在哪些地方锻炼？

能够为老年人提供力量训练的场所包括保健健身中心、YMCA运动休闲中心、市政府休闲中心、社区保健中心、邻里活动中心和一些医院。

我该如何了解详情？

有关课程资料，请浏览“生命在于运动”网站 www.goforyourlife.vic.gov.au 或电信息热线 1300 739 899。维州老龄委员会(Council on the Ageing (COTA) Vic)，电话1300 135 090，有获认可的课程清单。

若您身体患病，可电 (03) 9258 5042，联系国际糖尿病协会，或电1800 011 041，联系维州关节炎协会。