教育部106年南區樂齡學習輔導團辦理 偏鄉地區樂齡服務團隊「休閒運動教學」增能課程

# 高齡者體適能檢測與增進方式

何永彬 臺東大學通識教育中心 2017/10/11

# 講授內容大綱

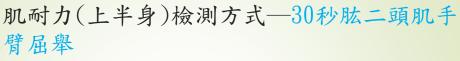
- ■功能性體適能檢測項目與測驗方式介紹。
- ■功能性體適能檢測實作。
- ■如何增進高齡者全方位的體適能健康?
  肌肉適能訓練介紹

### 功能性體適能檢測項目與測驗方式介紹

- 一、**肌肉力量及耐力**:30秒肱二頭肌手臂屈舉測驗(上半身),30秒椅子 站立測驗(下半身)。
- 二、心肺耐力:2分鐘抬膝測驗,或6分鐘走路。
- 三、身體柔軟度:抓背測驗(上半身),椅子坐姿體前彎(下半身)。
- 四、平衡能力:張眼單腳站立。
- 五、協調能力及反應時間:2.44公尺椅子坐起繞物測驗。
- 七、身體組成(BMI):
  - (1)身高,體重。公式=體重(公斤)÷[身高(公尺)]<sup>2</sup>
  - (2)腰臀比:腰圍÷臀圍(理想值<0.92);或評估其腰圍(理想值男生<90公分,女生<80公分)

ų.			
是↓	否↓	自我評估項目 🖟	ø
ę.	<sub>o</sub>	1. 是否有醫師告訴過你,你的心臟有些問題,你只能做醫生建	ę
		議的運動? ℴ	
ę.	ψ.	2. 您是否曾在你從事體能活動時出現胸痛的現象? 。	٥
ē.	ψ.	3. 最近一個月,在沒從事體能活動情況下,你是否曾出現胸痛	٩
		的情形? →	
ē.	₽	4. 您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況? 。	φ
ē.	e e	5. 從事體能活動是不是會使得您骨骼或關節的問題更嚴重或惡	٩
		化?。	
ē.	ø.	6. 您是否因高血壓或心臟疾病而需住院? 。	φ
ē.	e e	7. 您是否有任何不適合運動的原因? 。	P

功 能 性 體 檢 測 適 前 能 的 檢 安 測 全 實 評 作 估





啞鈴重量→男性:3.63公斤(8磅) 女性:2.27公斤(5磅)

### 肌耐力(下半身)檢測方式—30秒椅子站立 測驗



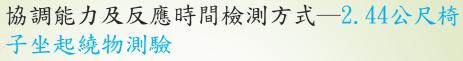














## 各項檢測標準值對照表(行政院衛生署國民健康局)

檢測項目	男性正常值	女性正常值	備註
BMI	18-24	18-24	體重KG/身高M平 方
腰臀比	0.85-0.9	0.7-0.8	
30秒坐站	>12次	>10次	
30秒啞鈴	>18次	>15次	男8磅;女5磅
/ 坐姿體前彎	>-4CM	>-2CM	雙手合疊,左右 腳都要測量
雙手抓背測驗	>-12CM	>-6CM	左、右手都要測
張眼單腳站立	>10秒	>10秒	
2.44M坐走	<8秒	<8秒	
2分鍾抬膝	>90次	>80次	兩腳上算一次

# 如何增進高齡者全方位的體適能健康 肌肉適能訓練介紹

- ▶肌力對於老人的重要性大於心肺耐力
- ▶老年人需要"獨自"完成日常生活的活動
- ▶超過90歲而且平時不運動的老年人,經過肌力訓練後,腿部肌力改善了200%。
- ▶影片為證。



## 肌肉適能訓練介紹 —彈力帶訓練

### ●彈力帶功用

- ■代替健身房的健身工具
- ▶方便(隨時、隨地)
- ■阻力可以調整





### 推薦的運動量、時間及強度

#### ■阻力訓練:

- ▶每周至少2次。
- ▶0-10的運動辛苦程度量表,5-6分屬於中等強 度運動與高強度。
- ▶8-10部分的大肌肉,每次重複10~15次,每天 做三組。

阻力運動動作照片、運用肌肉,及日常生活應用動作說(上半身肌肉訓練)



訓練肌肉: 肱二頭肌 生活功用: 提菜籃、抱

孫子等



訓練肌肉:三角肌、斜

方肌、上背肌群

生活功用:開店時推開 鐵門、搬重物向上等 阻力運動動作照片、運用肌肉,及日常生活應用動作說(上半身肌肉訓練)



訓練肌肉:胸大肌 生活功用:推娃娃車、

推購物車



訓練肌肉:胸大肌 生活功用:開窗戶,

拉開窗簾

阻力運動動作照片、運用肌肉,及日常生活應用動作說(上半身肌肉訓練)



訓練肌肉:三角肌、闊

背肌、肱三頭肌 生活功用:拉車



訓練肌肉:三角肌、闊

背肌

生活功用:拉車

