

樂齡運動健身原則與實作
Principles and Implement of Senior Exercise

劉政煒

全適能樂齡運動協會

人、可以擁有健康，但無法拒絕老化。想要成功老化，運動是必要的手段。

以往我們都以運動減緩退化為前提，但、經科學的研究證實，有一定強度的運動可以逆轉身體的機能，而非減緩老化而已。【用運動代替醫療】絕不只是口號，過去，亞健康的長輩們習慣以吃藥

來緩解身體的不適，現在，我們應該改變這樣的思維模式，以健康正面的態度來面對運動，讓有效率且安全的運動來緩解長輩們的不適，透過專業運動的協助，提供合適的運動課程設計，循序漸進提升長輩們的運動強度，強化肌肉適能、心肺有氧適能。

科學化對運動提供了不少幫助及建議，才能夠讓長輩得到運動專業的協助，幫助長輩在運動的過程中增加運動知識、解決長輩的疑問及提升長輩的信心。

藉由提供長輩有效性的運動，調整修改運動計畫，能夠讓長輩因有效的運動變得更年輕、更靈活、更有自信，擁有獨立生活的能力！