

香港逐漸步入高齡化社會，銀髮族的健康管理亦備受關注，除了慢性疾病，因肌力不足引致易失平衡跌倒，亦是一大問題。中國香港法式拳擊協會最近就以法式拳擊當中的手杖術為基礎，設計出一套適合長者的健體運動，只需要一支拐杖、登山杖甚至地拖柄，就可以輕鬆增強肌力、預防跌倒，令銀髮族生活更安心！

圖、文：郭思華 場地提供：Nana Fitness

銀髮增肌力 練「法杖」防跌

隨着年齡增長，身體肌肉容易因自然流失出現肌少症，影響協調能力，亦會令長者容易因失平衡跌倒，導致嚴重受傷。本地搏擊名將、中國香港法式拳擊協會會長向柏榮亦是因媽媽的經歷，興起為長者開發手杖健體操的念頭：「媽媽以前在茶餐廳工作，後來因病退休，身體肌肉逐漸流失，走路經常搖搖晃晃，甚至坐下起身亦有困難。所以我以手杖術為基礎，配合長者日常拿拐杖、登山杖等習慣，設計一套健體操，目的就是希望以有趣又融入日常的運動令長者主動參與，增強肌力及手腳協調性，以及訓練眼力與反應，減低跌倒受傷的風險。」

健體操分為兩大部分，手杖作為訓練肌力及協調性的工具，向柏榮說明道：「無論站立或是坐下，長者都可以用手杖模擬擋格、配合步法或手法揮動活動筋骨，或者作為支撐點訓練下肢肌力，有些長者更笑說像是『撿藤條打仔』，相比起沉悶的物理治療，健體操多元化的動作有趣得多。最重要是他們玩得開心，等車覺得無聊可以動一下，回家也會用拐杖甚至地拖柄每日練習，慢慢就能將流失的肌力重新訓練回來。」

除了使用手杖，健體操亦有針對長者防跌的訓練。協會技術總監曾海蘭笑指，最簡單的動作就是在床上「碌一碌」：「長者無論是向前或向後跌倒，最危險就是頭部着地，因此我們加入頸部肌肉強化及捲腹動作，增強肌力的同時，亦讓長者學會在緊急時刻如何保護頭頸，以及安全地爬起。」



向柏榮師傅直言媽媽生病後，令他體會到銀髮族保持運動的重要性。



銀髮族健體操即使坐着亦可以進行訓練。



向師傅笑言，積極心態及適量運動是長者長青的秘訣。

銀髮族容易跌倒往往源自肌力不足，法式拳擊手杖健體操正好協助長者培養肌力。

三組銀髮族健體操運動

舉手持杖擋格

練習時可以站立或坐下，以單手或雙手拿穩手杖，按法式拳擊手杖術的套路動作向上、下及左右推出，模擬擋格動作，先以5次為目標，熟練後再逐漸增加次數至10次為一組。此動作不僅強化長者的手部肌力及胸大肌力量，同時亦借套動作訓練記憶力及身體協調性。



長者使用手杖練習擋格時，能夠強化手臂及胸部肌肉。

手杖借力起坐

練習時可以坐於椅子、床邊或軟跳箱，手持法式拳擊手杖或拐杖、登山杖，配合雙腳作支撐點，慢慢借助手杖支撐站起，再慢慢坐下，先以5次為目標，熟練後再逐漸增加次數至10次為一組。此動作可以訓練下肢力量及平衡力，令長者活動時能有更好的支撐，減低跌倒的風險。



對行動不便的長者而言，轉身再撐起上半身是相對安全的起床動作。



長者嘗試捲腹時，可先以手輔助撐起身體，以增強肌力為主。



躺下捲腹防跌

長者可於床上或軟墊上練習，最好有教練或他人在旁輔助。首先以強化肌力為主，躺下雙手放於身側，慢慢以手及腹部盡力撐起上半身，同時收緊頸部及下巴，以5次為基礎循序漸進。待肌力增強後可嘗試坐於床邊或軟墊，雙手交叉放胸口，慢慢向後滾躺及舉腳卸力，切記收緊頸部及下巴令頭部保持離地，模擬跌倒時的保護動作。

銀髮族運動訓練最終目的不是要成為高手，而是讓長者在遇上緊急情況的一瞬能做出保護自己的正確反應，因此在此訓練時不僅要強化體力，培養冷靜心態亦至關重要。向柏榮直言：「長者有時候會因心急行動而受傷，透過運動可以培養冷靜的心態，以及『人退休、心不退休』的積極態度，才是長青秘訣。」

從培養肌力到學習手杖術技巧，銀髮族健體操都以「慢」為主軸，向師傅指：「長者經常因為心急行動，手腳卻未能配合而出現失平衡、跌倒等驚險場面，因此設計健體操時我將動作分成多個部分，讓長者逐步完成，培養肌力之餘，亦盼透過運動讓長者學會冷靜行動，以及遇上突發情況如跌倒時，如何保護自己減低傷害。」

他又直言長青秘訣就是保持積極：「我們覺得很容易的動作，例如坐下起身、走樓梯等等，有些長者真的做不到，然後愈來愈不敢活動，肌肉因欠缺運動流失更快，形成惡性循環。人可以退休，但心絕不能退休，我們希望讓長者願意主動去活動，不僅增強肌力，也找回生活的自信與尊嚴。」

冷靜重抬身體掌控
積極心態長青秘訣