

“感觉运动”适合老人练

◎北京体育大学运动生物化学教研室博士研究生 位会亭/教授 苏 浩

什么样的锻炼方式，对老年人来说是性价比高的“健康投资”？近期，瑞士《心理学前沿》期刊发表的一项新研究调查了多种运动形式对改善老年人机体健康的有效性，结果发现感觉运动训练效果最佳。

感觉运动训练是一种整合运动系统与感觉系统的特殊训练方式，通过渐进式挑战和姿势控制，以改善深层肌肉的功能，旨在改善协调性和平衡能力。该研究由葡萄牙埃武拉大学、西班牙埃斯特雷马杜拉大学等联合开展，以153名55~80岁的社区老年人为研究对象，参与者被随机分为对照组、感觉运动训练组、水中有氧运动组和普拉提组，后三组每周进行2次对应类型的运动，持续24周，并通过各种体能测试评估受试者的力量、灵活性、敏捷性与速度等指标。其中，感觉运动训练组将训练分为初级、中级、高级三个强度，每8周提升一个强度，每次时间45分钟，需进行10分钟的步行和关节热身、25分钟的循环练习、10分钟的肌肉拉伸。研究指出，感觉运动训练和水中有氧运动能够有效增强老年人身体机能，其中感觉运动训练组的表现更好，是促进健康老龄化的优选运动方式。

不同于传统运动单纯追求肌肉力量，感觉运动训练更注重“感知-决策-运动”的神经反馈闭环训练，能够增强老年人的平衡能力、肌肉力量与耐力，扩大肩关节、髋关节活动范围，显著提高身体机能。这一训练方法的独特优势，在于针对性解决老年人因神经感知退化导致的动作不协调、平衡差等问题。通过逐渐增加训练难度，强化大脑与运动系统的协调功能，让大脑更好地适应运动需求，从而有效改善身体机能，减少跌倒

风险，为维持独立生活能力、提升晚年生活质量提供有力支撑。

以下推荐4个适合老年人居家练习的感觉运动训练动作，建议以下动作每周练2天，每天做3组，遵循安全第一、循序渐进的原则。

1.单腿站立。双脚与肩同宽，站立在平整的地面上，双手扶腰；保持抬头挺胸、收腹，缓慢抬起一侧腿，膝盖微屈，脚离地约10~15厘米，保持身体直立；坚持10~15秒后缓慢放下，再换另一侧重复，左右交替为一次。每组3~5次，8周后可以延长保持时间至30秒。

2.脚跟对脚尖行走。双脚前后站立，前脚跟紧贴后脚脚尖，呈一条直线，双手自然下垂或轻扶腰部以保持平衡；目视前方，保持脚跟与脚尖的贴合状态，缓慢向前行走10~15步后暂停，休息30秒再重复。平衡能力较弱者可扶墙行走。每组3次，12周后可增加行走距离至20~25步。

3.横向行走。双脚与肩同宽站立，双手轻扶墙，保持身体直立、始终面向正前方，膝盖微屈；缓慢向左侧迈出左脚约20~30厘米后，右脚快速跟随至“与左脚与肩同宽”的位置；连续横向移动10步后，再换右侧重复，左右交替为一次。每组3次，16周后可尝试不扶墙，自主完成横向行走。

4.鸟狗式。双手双膝撑地，手臂、大腿均垂直于地面；保持背部平直、核心收紧，缓慢抬起右侧手臂和左侧腿，向前后伸直，保持5~10秒后缓慢放下，再换左侧手臂和右侧腿重复，左右交替为一次。每组3~5次，10周后可将保持时间延长至15秒。😊