

訓練肌耐力，重現青春好活力

專訪南山放生寺社區關懷據點「肌耐力訓練課程」陳孟蓉老師

春末四月天，空氣中仍然帶有幾分寒意，加上連續幾日的綿綿陰雨，讓人只得悶在屋裡。幸而四月二十八日一早，陽光終於劃破棉花糖似的層層雲海，微熱的氣息，似在訴說著夏天即將到來。

南山放生寺內傳來陣陣的輕快旋律，偶爾也穿插著整齊劃一的拍手、踏步聲。原來，是一群老菩薩們，正齊聚於大雄寶殿前的放生池旁，在陳孟蓉老師的帶領下，配合音樂的節奏韻律，進行著「肌耐力訓練」課程。常聽人說：「人活著就要動，有動才有活力。」看見老菩薩們隨著韻律扭動身體，笑顏裡洋溢著幸福，停留在額間的細細汗珠光采亮麗，真是「有動才有活力」的最佳寫照。

承住持演觀和尚慈悲應允，本刊編輯部特地前往寺中參加銀髮長者們「肌耐力訓練」課程，並有幸專訪到指導肌耐力訓練課程的陳孟蓉老師。看見老師充滿活力地帶著長者做運動，長者們儘管年事已高，卻仍使勁跟上，一點也不服老的畫面，讓人印象深刻。



南山放生寺社區關懷據點長期志工，陳孟蓉老師

學習肌耐力「銀色奇肌」的因緣

陳老師說：「由於演觀法師的鼓勵，讓我報名參加培訓，才有因緣成為肌耐力訓練的師資。」

但是，為什麼法師需要肌耐力訓練的種子師資呢？這就得從「南山長青學苑」的創辦說起。



陳老師於2019年10月4日獲得新北市政府頒發「肌耐力種子教師」資格證書

「南山長青學苑」，是一個提供樂齡長者共同學習、成長的社區關懷據點。放生寺住持演觀法師，有感於台灣步入高齡化社會後，銀髮族老後生活的照護迫在眉睫且刻不容緩，於是在2018年9月10日，正式在寺中成立社區銀髮族關懷據點——南山長青學苑。法師更在社區據點為長者們安排一系列的課程活動，讓社區銀髮族能有一個共同互助與學習的空間，「依」老「邁」老，老而不孤。

陳老師指出，為了因應國內日益嚴重的人口老化問題，新北市社會局推廣「在地老化」長照政策，辦理「社區動健康肌耐力推廣員暨種子教師培訓」，鼓勵各社區關懷據點派員參加。演觀法師希望能夠培養肌耐力師資，除了日後可以在南山長青學苑教學外，如果其他佛教團體有需要時，也能分享師資予以協助。

150位學員經過四天每日8小時的密集課程，完成第一階段訓練，經過篩選後錄取60位進入第二階段培訓。陳老師說：「在大多是充滿活力的年輕學員中，我竟然可以幸運地取得進階受訓的機會，真是三寶加被！」

在繼續第二階段四天每日8小時的進階課程後，又依規定完成共12小時實習課程，並錄製影片上傳，再接受督導老師現場考核通過後，終於在2019年10月4日，陳老師獲得新北市政府頒發的「肌耐力種子教師」資格證書，身分從退休小學老師，一躍成為樂齡長者的肌耐力訓練教師。

肌耐力訓練好處多

老師分享道：「帶領銀髮族長者這堂課時，事前備課非常重要，從有氧暖身舞曲的選擇，到編排肢體動作，經過無數次反覆練習，到現在自己也都還是每天固定時間練習。這堂課除了可以提升心肺耐力，並可促進新陳代謝，增強免疫力。尤其在運用佛曲大悲咒音樂練習健康操時，感覺身心靈都得到許多正能量，而樂在活力之中。」

老師舉出學員親身驗證：「有一位學員，以前因為腿老化無力，孫子要騎機車載她時，根本跨不上機車。後來跟著大家做肌耐力訓練一段時間，孫

子來載她，竟然腳一蹬就輕鬆跨上去了！（由此可見肌耐力訓練對長者身體的幫助。）」

依老師的觀察，長者們因為肌耐力訓練，腿變得有力，身體也變好了。當身體變好，自信心也就跟著生起，心情也會保持愉快。因此，長者們都非常喜歡來上這堂課。

另外，老師自己本身原屬於過敏體質，心肺功能不佳，環境氣候稍有不適，很容易便會引發咳嗽、氣喘。自從接下帶領長者肌耐力訓練課程的重責大任後，由於要熟記每個曲目中的各個動作，每天都需要反覆練習。

「經過這段時間的肌耐力訓練運動以後，我的心肺功能明顯比以前改善很多。以前是藥不離身，現在除非天氣驟變，不然幾乎不需用藥。」訪問過程中，老師一直強調，成為肌耐力訓練師資以來收穫最多的是自己，除了能擴展新的學習領域，還可藉此機緣與大家分享所學而自利利他，而這一切都必須感謝三寶、感謝法師。

老師特別強調，運動是最佳的保健方式，肌耐力訓練能夠讓身體慢慢變得緊實，減緩體力的衰退，健康和壽命也就更有保障。

依據醫學研究報告：肌肉和骨骼是支撐軀幹與四肢最重要的夥伴，每一條肌肉都同時含有掌管爆發力的白肌（快縮肌纖維）與主導肌耐力的紅肌（慢縮肌纖維）。肌耐力不足的人經常站不久、走不遠，容易腰痠背痛，而且上了年紀以後容易快速退化。因此，肌耐力訓練，實際上是維持青春活力、對抗老化的最佳基石。

簡單幾招， 為自己打造抗老體質

肌耐力課程主要
內容有以下三類：



陳老師於南山放生寺之社區關懷據點帶領長者進行肌耐力訓練

- 1、有氧暖身
- 2、肌力訓練
- 3、緩和伸展

老師特別提醒我們，進行肌耐力訓練之前，需要先做暖身以喚醒身體的肌肉，才不會導致肌肉因不堪突來的負荷而受傷。而在進行肌力訓練後，也需要讓肌肉有一個緩衝的空間，因此需要進行讓身體回復平衡的緩和伸展。

以下簡單介紹幾個易於上手的肌耐力訓練動作，讀者不妨在家中試著一起做做看：

1、坐姿膝伸強腿力

- 1-1. 吸氣，左腿屈膝，腳掌略離地面即可，雙手抓著椅子，穩定身體。
- 1-2. 吐氣，左腿伸直，再回復，重複操作10次，換腳。

此動作所訓練的肌群分別為：股四頭肌、髂腰肌。

2、站姿伸蹲

- 2-1. 站立於椅子後方，雙手扶椅，吸氣準備。
- 2-2. 吐氣，臀部向後，膝蓋彎曲，上半身自然前傾，漸進下蹲，停頓一下，再回復，

1-1



1-2



2-1



2-2



重複操作10次。

此動作所訓練的肌群分別為：股二頭肌、臀大肌、股四頭肌。

3、坐姿屈臂內夾上提(拜拜)

3-1. 手掌合十，手臂夾緊，手肘靠緊，吸氣準備。

3-1. 吐氣，上抬至最高點，再下降回復，重複操作10次。

此動作所訓練的肌群分別為：胸大肌、肱二頭肌、前三角肌。

結語

健康，是到老都能幸福的重要條件之一，擁有健康的體魄，才能盡可能地降低老後退化速度，避免只能在病床度過晚年。

所謂「師父引進門，修行在個人」，持之以恆的鍛鍊，是維持健康最佳辦法。活力，雖是青春的一種呈現方式，卻不是年輕人才有的專利，因此，銀髮長者如能每日堅持運動與肌耐力訓練，不但可以為自己打造抗老體質，預防身體機能快速退化，還能老得重現青春好活力，享受到老都幸福的樂齡生活！🕒

3-1



3-2



疫情期間為避免室內群聚感染風險，肌耐力訓練課程改至戶外進行