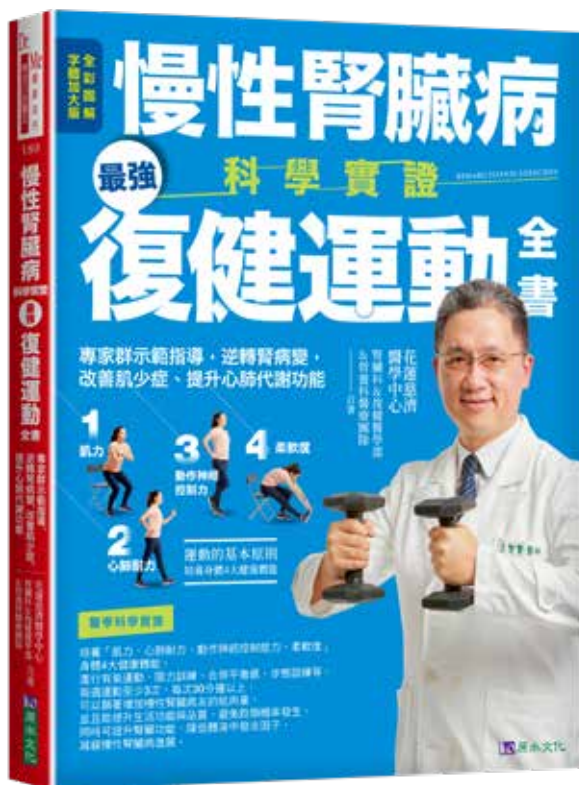


腎友培養 健康體能



「我的腎這個樣子，能做什麼運動？」腎友提出的這個問題很重要！開始運動前，我們必須要弄清楚，自己現階段的身體健康狀況，適合哪一種活動階段，再循序漸進。

對於自己狀況覺得良好者，可先進行評量來檢測。若覺得體能明顯下降的腎友，建議可依照下面方式來挑選適當的運動訓練。生活型態可以依據步數來區分，每天低於5,000步，屬「久坐不動型」，5,000～7,499步屬於「低活動量型」，7,500～9,999步為「適當活動量」，每天超過一萬步，屬於「高活動量」。低活動量可能產生危害的例子比比皆是，值得你我一起注意。而運動，就是隨手可取得的良藥。



久坐不動型	每天低於 5,000 步	1. 增加慢性病發生的機率 2. 認知功能容易衰退，增加失智風險
低活動量型	5,000 ~ 7,499 步	
適當活動量	7,500 ~ 9,999 步	1. 可減少心血管疾病 2. 減少體脂肪堆積
高活動量	每天超過一萬步	3. 減少失智風險 4. 降低身體衰退風險

入門運動：步行訓練

步行訓練，其實就是走路，是一種有氧運動。但不要用「散步」的，要有點「快走」，快走可以活動到人體最大的臀大肌及全身肌肉，是最簡單又最有效能的訓練方式之一。

提醒腎友，在運動訓練時，大致都分三個階段：暖身、訓練、緩和。一開始的暖身運動和結束收尾的緩和運動，時間大概 5 ~ 10 分鐘。

工具 | 舒適鞋具

訣竅 | 正確的快走姿勢可充分活用全身肌肉，避免傷害。

分解動作

STEP1.

視線直視前方，頸部勿過度後仰或前傾，保持直立。雙手輕握，手肘微微彎曲。



STEP2.

行進間上臂自然擺動，像鐘擺一樣，保持核心肌肉（腰背處）收縮。




STEP3.

移動腳盡量大步，落地時腳跟穩健的踩在地面上，切勿出現足部撞擊地面感，腳底反而會受傷。



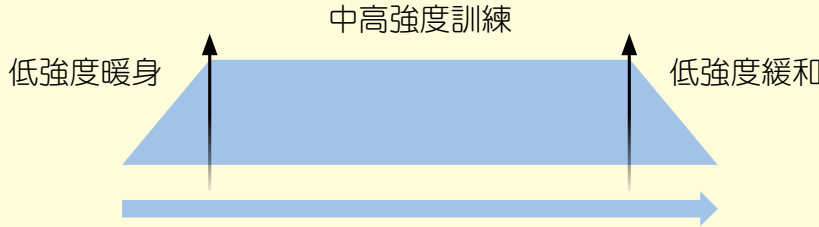
1. 一般漸進式步行



適用對象
剛開始訓練、沒有運動習慣的人。


一般漸進式步行 / 20 分鐘

STEP1. 先穿上舒適的鞋。
STEP2. 慢速走 5 分鐘，這是暖身。
STEP3. 快走 10 分鐘。
STEP4. 慢速走 5 分鐘，緩和，結束步行訓練。



低強度暖身 中高強度訓練 低強度緩和

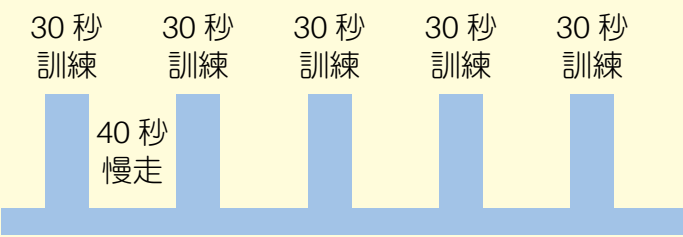
2. 高強度間歇有氧步行



適用對象
常規訓練經驗超過三個月，感覺此訓練強度有點吃力的人。

高強度間歇有氧步行 / 含休息共 20 分鐘

STEP1. 挑選適當速度步行當暖身。
STEP2. 高強度速度 30 秒。
STEP3. 慢走約 40 秒。
STEP4. 重複快走、慢走的節奏約 5 次來回。

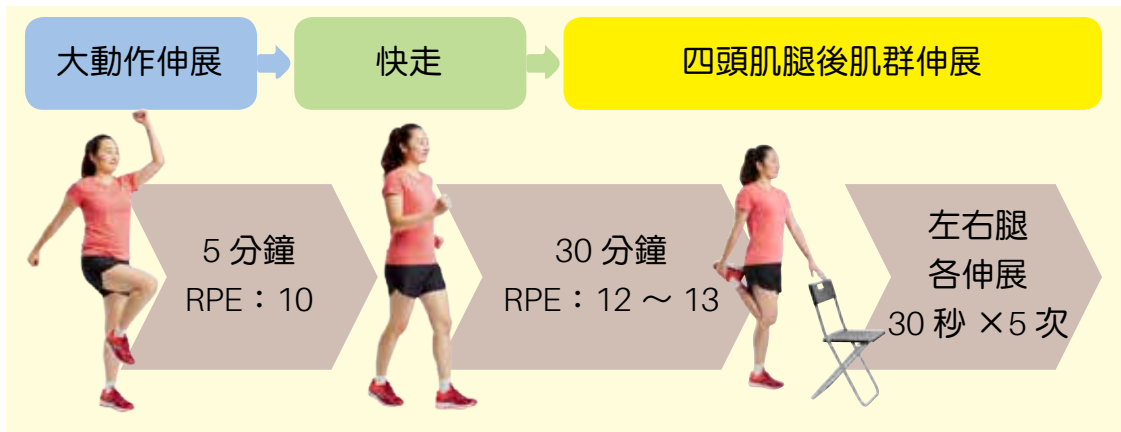


30 秒 訓練 30 秒 訓練 30 秒 訓練 30 秒 訓練 30 秒 訓練

40 秒 慢走

3. 步行運動範例

若腎友年紀在 65 歲以下，身體也沒有顯著的其他問題，步行（快走）的範例：



訓練期行走的強度，一定要達到有點喘、冒汗，但是還可以說話的程度。散步，不宜太慢，因為這階段是最能儲存本錢的時間點。

不常運動的腎友，「伸展動作」務必確實執行，這是一種肌力訓練。譬如，訓練從坐姿到站的大腿四頭肌的力氣。可以先試試，從坐著到站起來，重複二十次，若是可以輕鬆完成，代表目前驅動這個動作的肌群功能良好。但還是可以持續訓練，建議可以手上拿重物，再執行同樣動作，給予肌肉挑戰。手上的重物可以是啞鈴，也可以拿寶特瓶裝水。🚶



慢性腎臟病第 4、5 期的腎友，開始感覺到身體有朝向虛弱發展的變化，因為紅血球不足會使身體交換氧氣的效率下降，腎臟功能下降，體內毒素相對增加，亦會產生許多異常症狀，譬如水腫、喘及疲憊。

這時候的運動重點，應該放在增加身體各器官利用氧氣的能力，以有氧運動為主。