

正確的運動



Lifeline 生命連線帶給您 安心與獨立的生活

- 讓您在熟悉的家中安居。
- 友善與迅速的服務一觸可及，一天24小時，全年無休。
- 使您與您的家人過著安心的生活。

正確的運動能幫助您避免跌倒

運動能幫助老年人降低跌倒的風險

保持活力並經常運動就能預防或延後各種因年齡增長而產生的疾患。老年人運動好處多多。

不需健身設備也能運動

步行、園藝，或家事都算是體能活動，可以幫您保持活力以及維護健康。

運動帶來的主要好處：

- 維持肌肉耐力
- 強健骨骼，減緩骨質疏鬆的狀況
- 保持關節、肌腱及韌帶的韌性，
- 讓您能更隨心所欲的行動
- 增加元氣
- 增強心肺功能
- 提升幸福感

“如果運動能裝入膠囊，那一定會成為全國用量最高、最實用的藥物。”

Robert N. Butler, MD.
Former Director,
National Institute on Aging

以坐姿進行的運動

請適量進行，緩慢開始，並逐漸增加次數。使用堅固的椅子。

頸部伸展

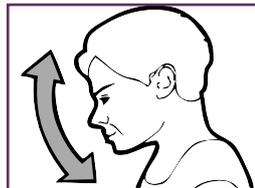
擺頭：頭部向側面擺動，試著讓耳朵與肩膀碰觸。

向右：停10秒，做10次

向左：停10秒，做10次

點頭：下巴往胸部彎曲。

停10秒，做10次



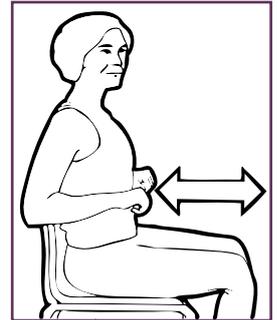
操舟

儘可能坐直，手臂向前伸直，彎曲手肘將手臂收回身體兩側。

右臂：做10次

向臂：做10次

雙臂：做10次



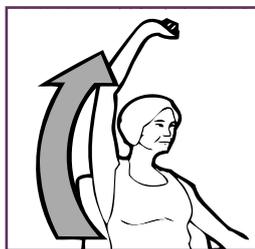
舉臂

舉起手臂，在最高處停2秒後放下。

右手：做10次

左手：做10次

雙手：做10次

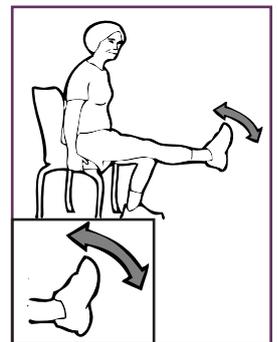


踝部運動

將腳指儘可能向上彎。向下捲曲。旋轉腳掌。

順時針：做20次

逆時針：做20次



背部伸展

雙腿微張，將雙手置於右膝兩側，將雙手向下滑動至腳踝，再反向恢復坐姿。

右膝：做10次

左膝：做10次

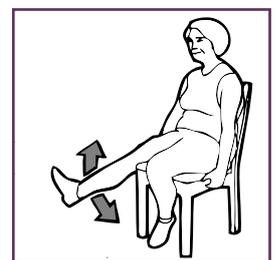


膝蓋伸展

將膝蓋伸直，稍作暫停。將腳放回地面。

右腳：做10次

左腳：做10次



坐姿邁步

假裝步行，雙腿膝蓋輪流抬起至胸前。

右腿：做10-15次

左腿：做10-15次



踢腿

模擬踢球動作，伸直膝蓋後恢復彎曲。

右腳：做10-15次

左腳：做10-15次



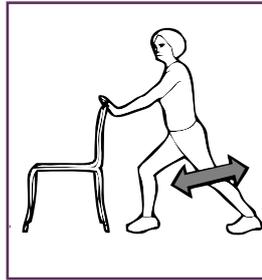
以站姿進行的運動

請用沒有輪子的椅子或堅固的矮櫃來幫助您保持平衡。

雙腿伸展

雙手扶著椅背。右腳向後伸直。將身體向前傾，保持腳踝不離地。

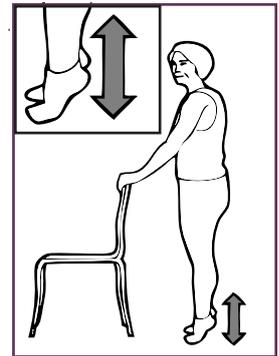
右腿：停30秒，做3次
左腿：停30秒，做3次



墊腳

雙腳張開與肩同寬，用腳尖撐起身體，稍作暫停。放下身體恢復站姿。

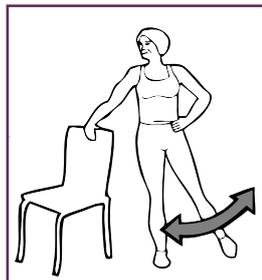
雙腳同時：做10次



擺腿

扶著椅背。不彎曲膝蓋或腰部，將右腿向外側擺動，保持腳趾指向前方。

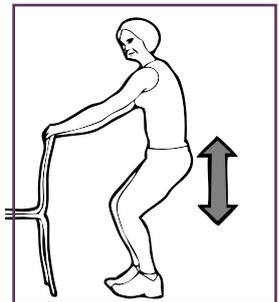
右腿：做10次
左腿：做10次



蹲坐

扶著椅背在舒適的範圍內彎曲膝蓋，保持頸部和背部筆直、重心在後。回復站立姿勢。

做10次

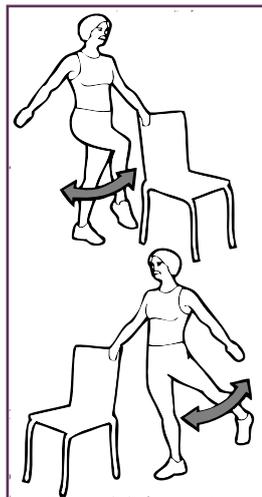


髖部屈伸

扶著椅背。右膝向上抬起至胸前，試著保持腰部筆直。

緩緩將腿放下，保持膝蓋伸直並向後擺動。將腿放下恢復立姿。

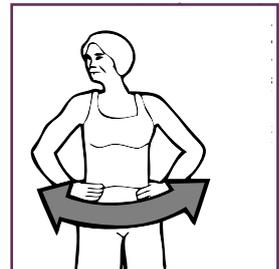
右腿：做10次
左腿：做10次



扭腰

保持雙腳觸地，張開與肩同寬。慢慢向右旋轉上半身，儘可能保持身體挺直。

做10次



注意：開始進行任何運動計劃之前請先與您的醫師洽談。此處列出的運動不能用來代替您的醫師所規劃的運動或復健計畫。

請立即來電洽詢！
0809-088-999

或造訪我們的網站
www.lifeline.net.tw