

運動強身，養**肌**蓄銳

# 站姿運動



## 增強肌力，安全守則

1. 初次運動需經醫療人員評估指導。
2. 需有人在旁督導、協助。
3. 運動過程保持自然呼吸，勿憋氣。
4. 運動時以自己可控制的速度緩慢而平穩進行，不宜快速的擺動。每個動作停格數秒，次數也可依身體狀況增加或減少。
5. 過程中如果有任何不舒服，如：頭暈、呼吸喘、疼痛，則立刻停止操作，稍作休息，若仍未改善請盡速告知醫護人員。



運動強度：中等強度以內  
運動時能對話1-2句，  
但無法唱歌，呼吸及心跳加快



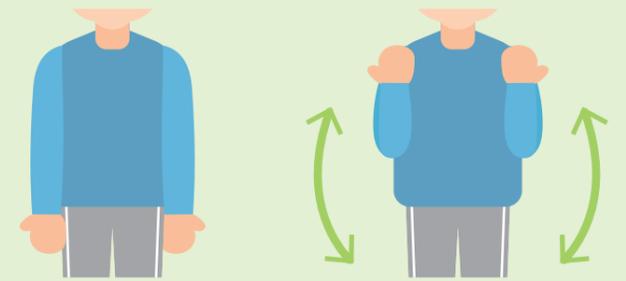
>20min

肌力運動時間：  
可多次累積達一天20分鐘為佳  
請依個人能力調整。

- 1 手握寶特瓶(依自身肌力裝適當的水)，站姿下，將手向兩側平舉至90度即可，可重複10~15下，有心臟疾患者避免憋氣



- 2 在站姿下，上臂夾緊身體，連續彎曲、伸直手肘，可重複10~15下



- 3 站立時，雙腳踩住彈力帶，雙手或一手拉住彈力帶，將手向上平舉



上肢

平衡 下肢

- 1 單腳側踏階，注意保持平衡



- 2 腳跟對腳尖走直線步



- 3 雙腳交替登階運動



- 1 雙手扶住固定扶手

1. 掂腳尖維持3秒後恢復站立姿勢
2. 模擬坐下動作半蹲3秒後恢復站立姿勢，注意不要憋氣用力



- 2 扶住固定扶手單腳站立

1. 另一腳膝蓋彎曲維持3秒後放下
2. 另一腳打開外展維持3秒後放下



! 平衡動作需在有人保護狀態下練習