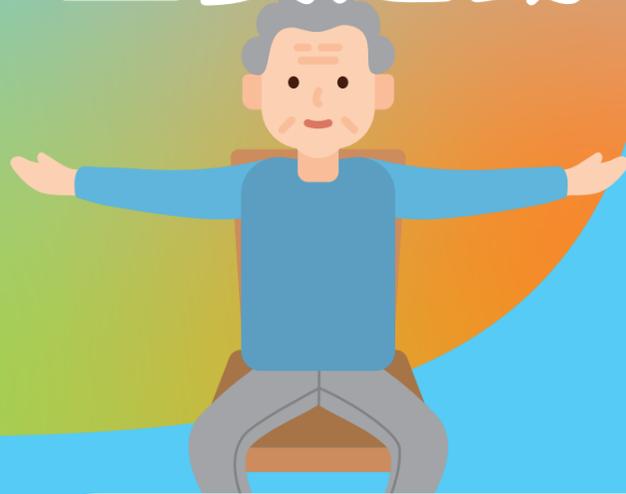


運動強身，養**肌**蓄銳

坐姿運動



增強肌力，安全守則

1. 初次運動需經醫療人員評估指導。
2. 需有人在旁督導與協助，坐椅子前 2/3 椅面勿靠背，身體姿勢維持穩定，不要駝背聳肩。
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



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。

>20min

Ⓜ 上肢運動可依能力使用寶特瓶(裝水)加強肌力訓練。

1 坐姿下，雙手合掌再向外平舉行擴胸運動，擴張至極限後放鬆



2 坐姿下，雙手打開向兩側平舉



3 坐姿下，手平舉或高舉過頭



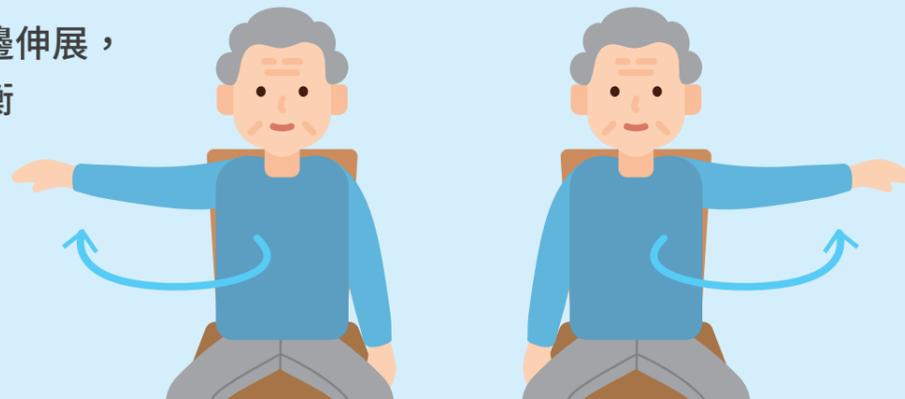
上肢

平衡 下肢

1 坐姿下單手拿重物後，轉身放置在另一側，上半身保持平衡



2 手側平舉向兩邊伸展，上半身保持平衡



1 雙膝夾枕頭，從坐到站



2 坐姿下，膝關節伸直維持3秒放下



3 雙腳交互踏地，每回合做10-15下，一天做2-3回合

