

運動強身，養**肌**蓄銳

躺姿運動



★★★☆☆

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。

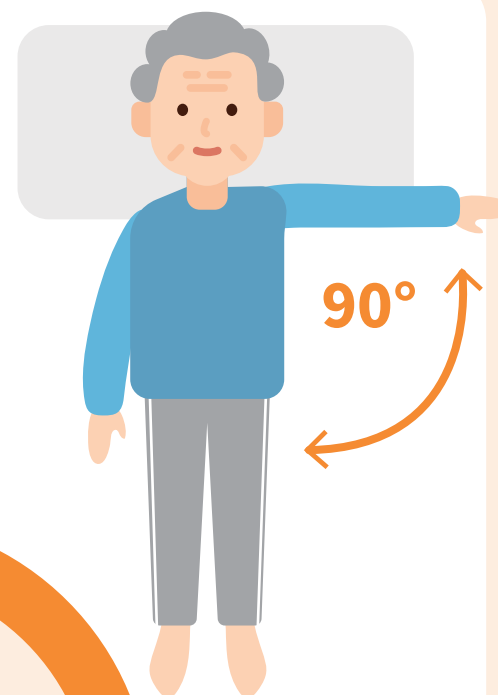


增強肌力，安全守則

1. 初次運動需經醫療人員評估指導。
2. 運動過程保持自然呼吸，勿憋氣。
3. 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。
4. 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。

① 上肢運動可依能力使用寶特瓶(裝水)加強肌力訓練。

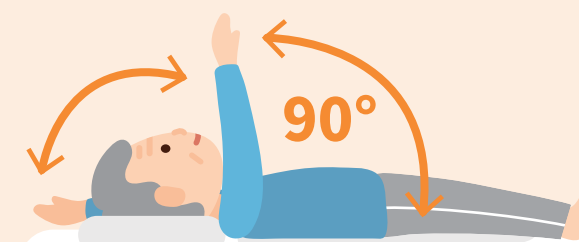
- 1 將手臂往外打開至90度，
兩手輪流或一起皆可



- 2 手垂直向上指向天花板



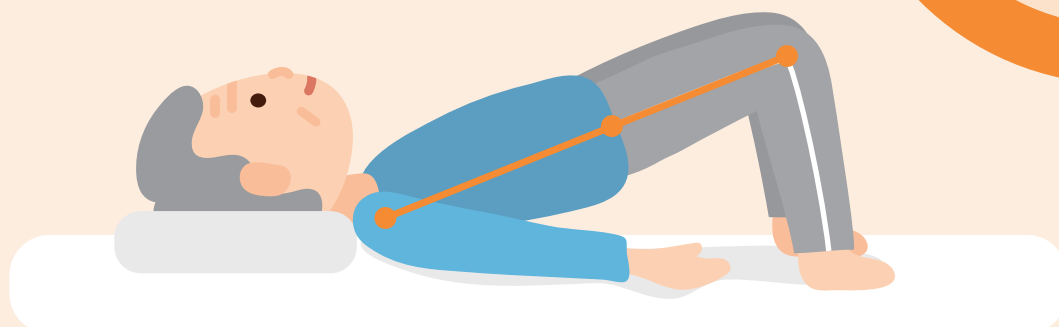
- 3 將手肘打直，抬起離開床面至90度，
或者是可以碰到頭上枕頭



上肢

核心 下肢

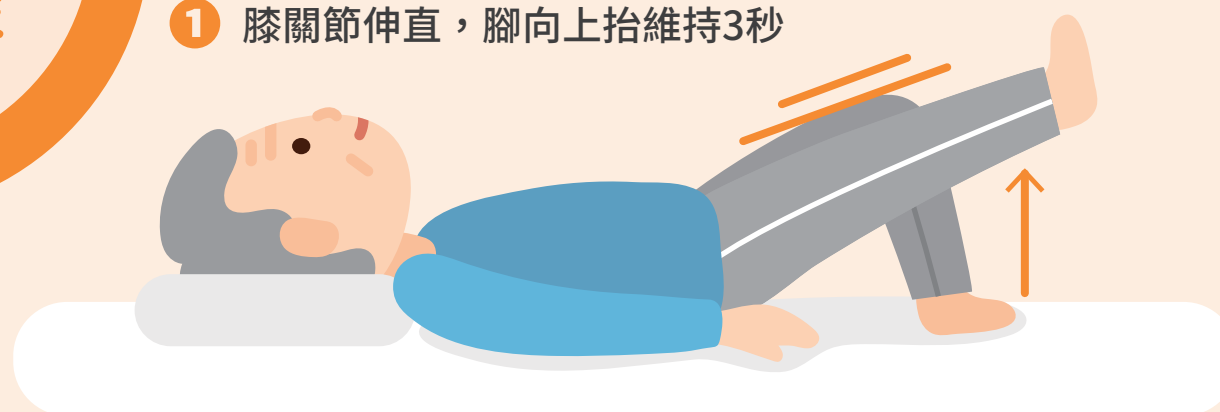
- 1 躺姿下雙膝彎曲踩地，腹肌用力將臀部上抬，
注意不可拱背不可憋氣，髖關節膝關節及肩峰
需呈一直線



- 2 躺姿下雙腳交替空中
腳踏車，注意不
可憋氣



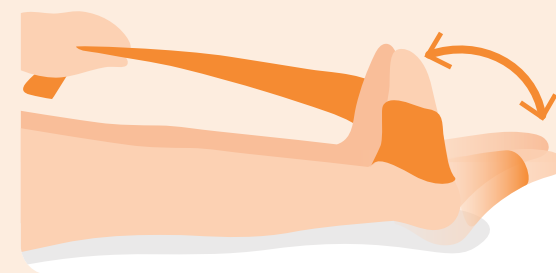
- 1 膝關節伸直，腳向上抬維持3秒



- 2 於膝蓋底下放置毛巾捲或枕頭，並伸直
下壓撐10秒。

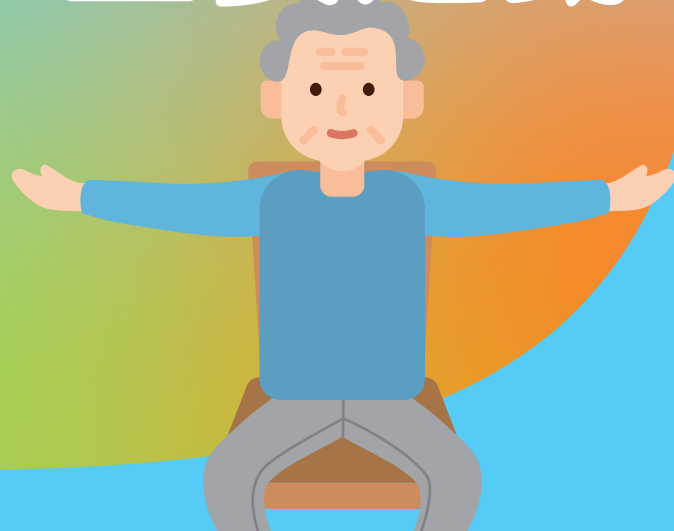


- 3 彈力帶綁成一圈，腳底板
分別向上翹及向下踩



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



>20min

肌力運動時間：

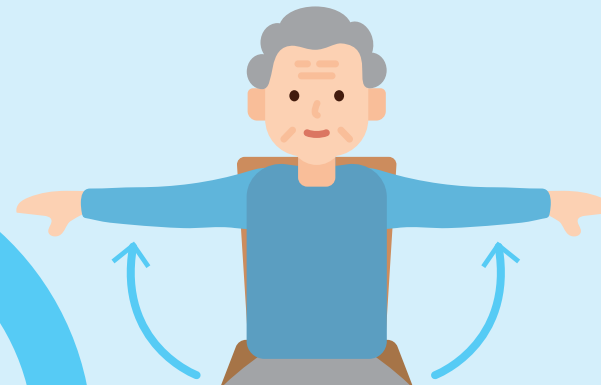
可多次累積達一天20分鐘為佳
請依個人能力調整。

① 上肢運動可依能力使用寶特瓶(裝水)加強肌力訓練。

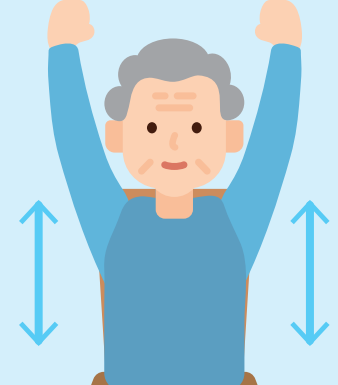
- 1 坐姿下，雙手合掌再向外平舉行擴胸運動，擴張至極限後放鬆



- 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



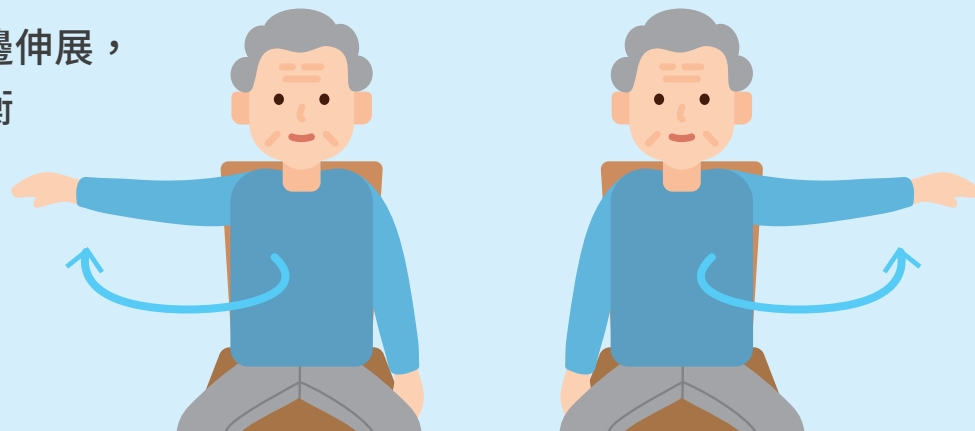
上肢

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



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

★★★★★



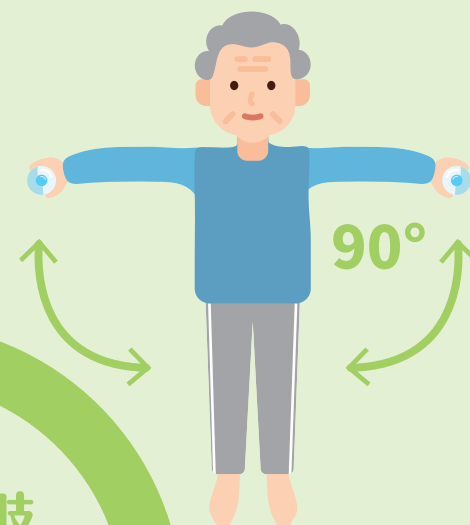
>20min

肌力運動時間：

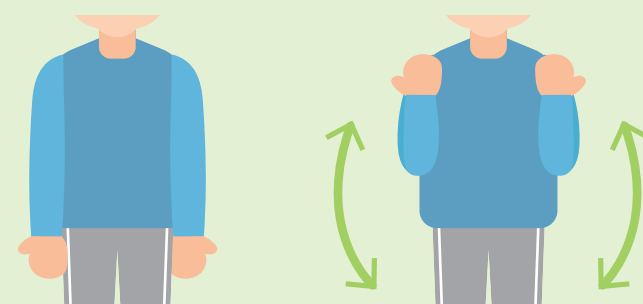
可多次累積達一天20分鐘為佳
請依個人能力調整。

上肢

- 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

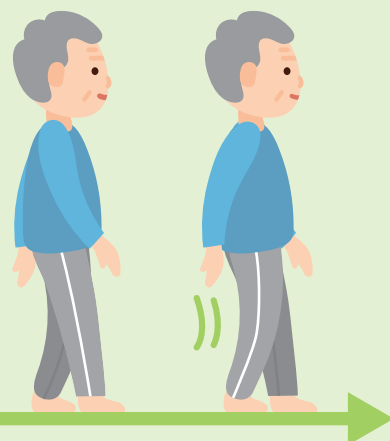


平衡 下肢

- 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

