

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。

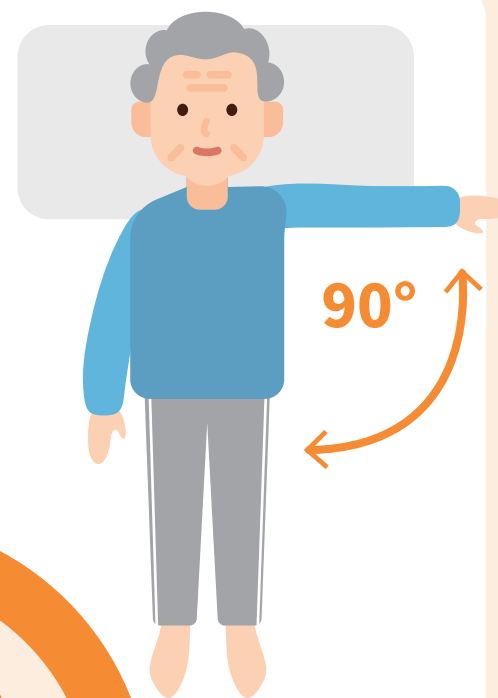


增強肌力，安全守則

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。

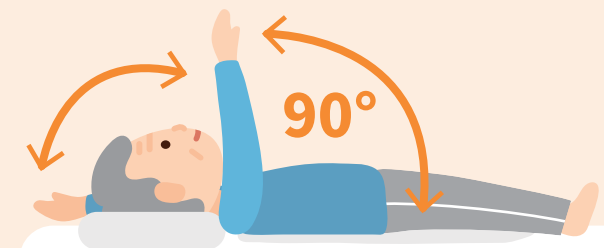
- 1 將手臂往外打開至90度，
兩手輪流或一起皆可



- 2 手垂直向上指向天花板



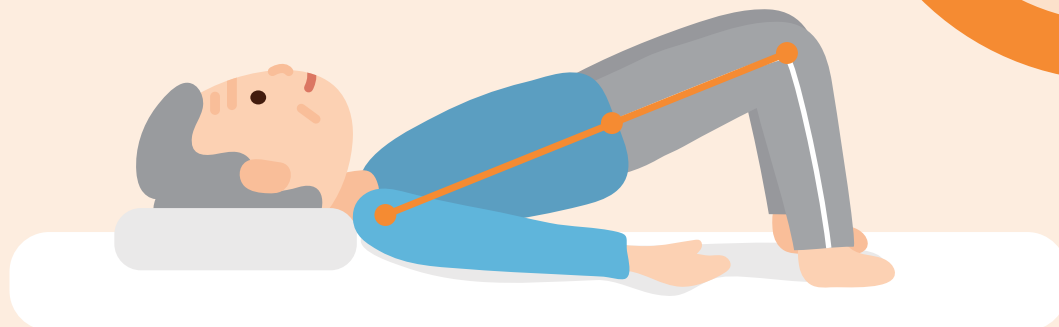
- 3 將手肘打直，抬起離開床面至90度，
或者是可以碰到頭上枕頭



上肢

核心 下肢

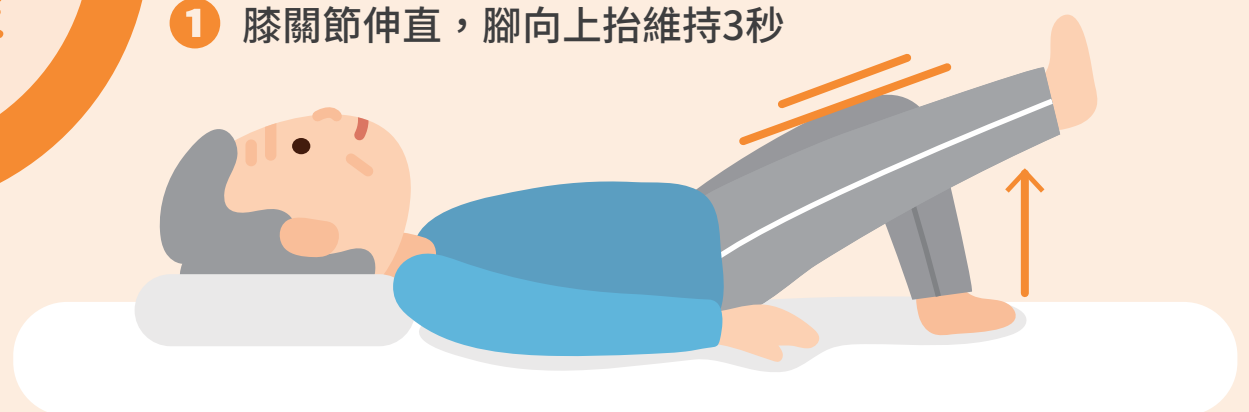
- 1 躺姿下雙膝彎曲踩地，腹肌用力將臀部上抬，
注意不可拱背不可憋氣，髖關節膝關節及肩峰
需呈一直線



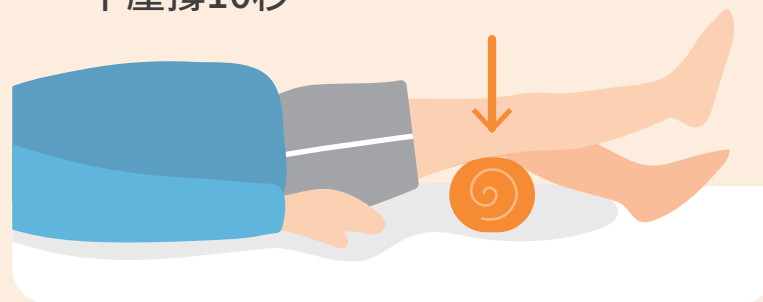
- 2 躺姿下雙腳交替空中
腳踏車，注意不
可憋氣



- 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

