

健康老化

Traditional Chinese | 繁體中文



身體活動手冊及運動日誌

Physical activity manual and logbook





致謝

本手冊由新南威爾斯州衛生部人口健康中心（Centre for Population Health）於 2019 年製作。作者謹此感謝新南威爾斯州地方健康區健康促進團隊的寶貴貢獻。

新南威爾斯州衛生部
1 Reserve Road
St Leonards NSW 2065
電話：(02) 9391 9000
www.health.nsw.gov.au

本作品受版權保護。用於學習或訓練目的的情況下，允許全部或部分複製，必須註明來源。不得用於商業用途或販售。如需用於上述目的以外的情況，須事先取得新南威爾斯州衛生部的書面許可。

© NSW Ministry of Health 2019

第 1 版：2019 年 7 月
修訂版：2025 年 2 月

SHPN (CPH) 250206-2
ISBN 978-1-74231-086-2

身體活動手冊 及運動日誌

目錄

本手冊包括：

身體活動	5	訓練 2	30
阻力訓練	8	訓練 2 概述	31
熱身	10	弓箭步	32
緩和運動	11	過頂舉臂	33
訓練 1	12	側抬腿	34
訓練 1 概述	13	坐立運動	35
坐立運動	14	空拳	36
扶牆挺身	15	髖內收	37
提踵	16	腳跟對腳尖站立	38
伸展擺動	17	手肘伸展	39
舉臂	18	時鐘伸展	40
深蹲	19	踮腳抬跟	41
側步	20	手肘彎舉	42
手指操	21	抬膝踏步	43
腿部彎舉	22	運動日誌	44
膝關節伸展	23		
手臂繞圈	24		
站姿髖部伸展	25		
運動日誌	26		



身體活動

定期的身體活動有助於預防和控制心臟病、中風、2 型糖尿病和多種癌症等疾病。它還有助於預防高血壓，保持健康的體重，並可以改善您的心理健康和幸福感。

身體活動的好處

積極活動身體有助您感覺更好、行動更靈活、提升生活功能。定期進行身體活動可以幫助您：

- 維持獨立
- 改善平衡力並預防跌倒（如有進行平衡訓練）
- 強健骨骼與肌肉
- 控制或降低罹患第 2 型糖尿病等慢性疾病的風險
- 提升專注力、自信心與整體幸福感
- 減輕壓力、焦慮與憂鬱
- 提升睡眠品質與時間

建議的活動量是多少？

每週大多數時間（最好每天）都應該進行至少 30 分鐘中等強度的身體活動。

做任何身體活動都比不做好。如果您目前沒有定期活動，可從少量開始，然後逐步增加至建議的活動量。

如果您暫時無法做到 30 分鐘，

- 可從每天 1 至 2 次、每次 10 分鐘開始，
- 兩週後增加至每天兩次、每次 15 分鐘。



可於此網站搜尋您所在地區的運動課程：
www.activeandhealthy.nsw.gov.au

在每日生活中安排不同類型的活動，並於一週內進行多樣化的運動。這應包括：

- 肌力訓練，例如阻力訓練
- 提高柔軟度的活動
- 平衡能力訓練活動



小貼士

如果您需要協助開始進行身體活動，請諮詢您的健康專業人員。

如何在日常生活中加入更多身體活動

- 和朋友或家人一起做運動，有助保持動力和持之以恆。
- 為自己訂立每週的小型健身目標，並逐步實現。
- 選擇您喜歡並適合您的活動，才能長期持續。
- 從簡單動作開始，逐步提升強度和時間。
- 嘗試新的運動形式，讓訓練更有趣。



如需安全地開始進行運動，請致電 1300 806 258 聯絡**健康信息及指導服務（Get Healthy Service）**健康教練，或瀏覽 www.gethealthynsw.com.au



開始運動前要注意的事項

在運動時注意安全，有助預防受傷及保護身體健康。

如果您已有一段時間沒做運動，或有慢性疾病，請在開始前先諮詢家庭醫生、運動生理學家或物理治療師的意見。

若出現以下情況，建議暫緩開始運動：

- 因感冒、流感或其他健康問題而感到不適
- 如您有定期服藥但尚未服用該日劑量



請記住：

無論是在家、健身中心還是戶外，確保安全地進行身體活動都非常重要。

何時應立即停止身體活動

如在活動過程中感到任何不適，請立刻停止並尋求醫療意見。其中包括：

- 頭暈、眼花或有暈倒感
- 胸口疼痛
- 心跳不規律、過快或心悸
- 呼吸困難
- 噁心反胃
- 腿部劇烈疼痛
- 如患有糖尿病，並出現顫抖、嘴唇刺痛、虛弱或心律不整 / 心跳過快等症狀

如遇緊急情況，請立即撥打 000。

如您平日較少運動，初期運動時出現輕微肌肉不適或酸痛是正常的，特別是在剛開始或運動強度提高時。

身體活動不應造成痛楚。如感到疼痛或身體出現異常，請立即停止活動，坐下並休息。

如何使用本手冊

訓練前

- 先參閱本手冊中的說明和圖片，以確保每個動作做得正確。
- 穿著合腳舒適的鞋子與衣物。切勿赤腳、只穿襪子或拖鞋進行運動。
- 可在身邊放一張椅子或其他穩固物件，萬一感到失去平衡或有跌倒風險時可立即扶著。
- 每次訓練前都應進行熱身，為身體做好準備。

訓練期間

- 時刻保持身體水分，多喝水。
- 聆聽自己的身體反應。如有任何動作引致疼痛或不適，請立即停止該項運動。
- 不要忽視身體發出的疲勞、不適或疼痛的警訊。

訓練後

- 透過緩和運動和伸展運動結束訓練，有助預防受傷。
- 使用本手冊中的活動紀錄表，追蹤您的訓練進度。



小貼士

進行身體活動時請勿屏住呼吸。

在用力時屏氣可能會導致血壓波動。

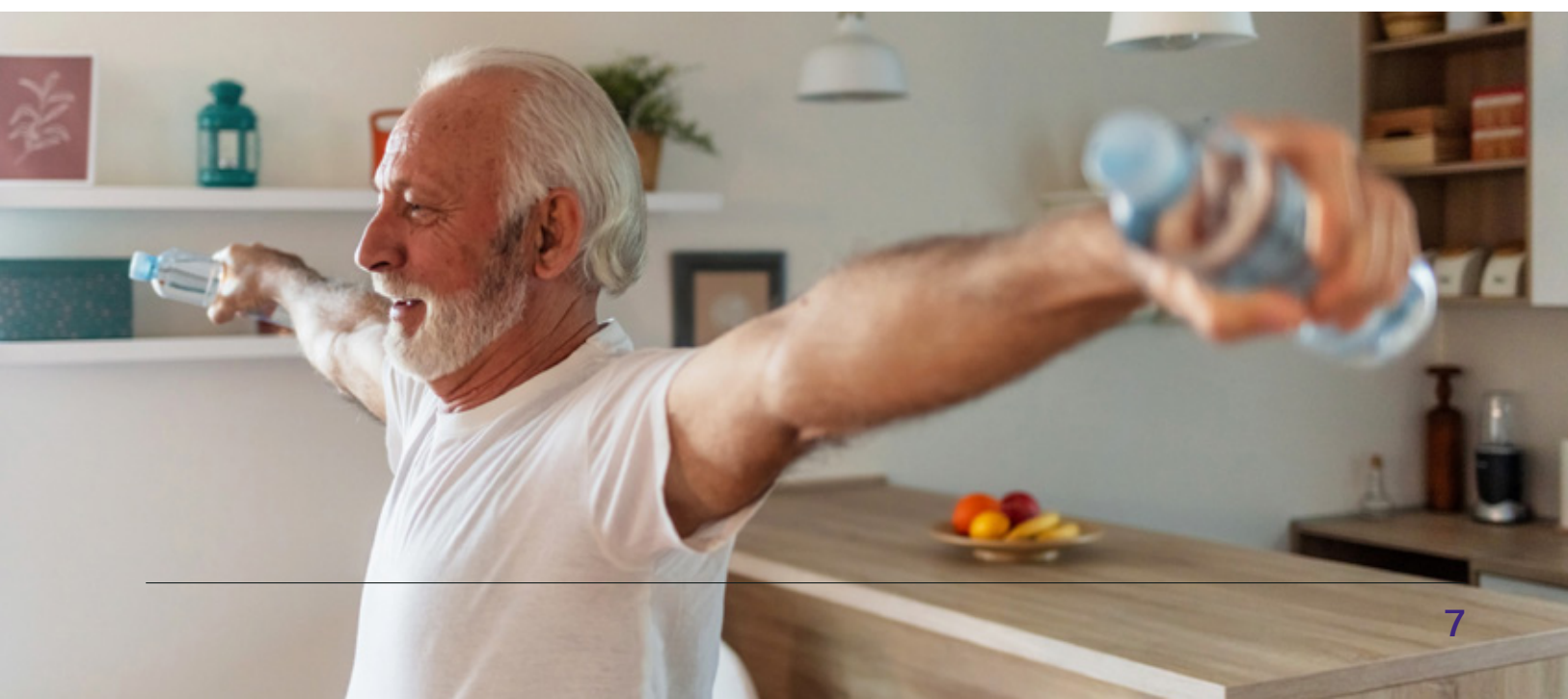
以鼻慢慢吸氣，再以口慢慢呼氣。



請記住：

您無需一次完成所有運動項目。您可以將運動項目分成數個 10 至 15 分鐘的時段，在一天內進行。

嘗試多樣化活動內容，以鍛鍊不同的肌肉群，同時保持新鮮感與興趣。





阻力訓練

阻力訓練，也叫作肌力訓練，有助您維持生活自理能力並提升生活質素。

什麼是阻力訓練？

阻力訓練是一種能增強肌肉與骨骼的身體活動。

這類訓練透過肌肉出力去舉起、推動或拉動重物或固定物體。例如重複舉啞鈴數次，或將身體推向牆壁作抗力訓練。

無論年齡大小，每個人都應該定期進行阻力訓練。

長者的阻力訓練

隨著年齡增長，肌肉與骨骼會逐漸衰弱，身體力量也會減少。

當體力下降時，像行樓梯或抱孫子這些日常動作都可能變得吃力。

透過阻力訓練，您可以增強體力，更長時間維持強壯與自立的生活狀態。

阻力訓練是延續健康生活品質的重要方式之一。

益處

阻力訓練有很多健康益處，包括：

- 強化肌肉，延長自理能力
- 提升耐力、力量與整體體能
- 強化骨骼，降低骨折風險
- 提升反應能力，減少跌倒風險
- 降低患上慢性疾病的風險

阻力訓練可用於預防和治療許多疾病，如心臟病、2 型糖尿病、癌症、骨質疏鬆症、關節炎和失智症。



請記住：

定期進行阻力訓練是保持健康生活方式的重要一環，對年長人士尤其重要。開始阻力訓練，永遠不嫌遲！

進階阻力訓練

本手冊中的動作是非常理想的起步練習——可幫助您全面提升身體力量！

要讓阻力訓練發揮功效，必須具一定挑戰性，建議使用相等於您最大負重能力 70% 至 85% 的重量。

如果您覺得這些動作太容易，可以嘗試提升難度。您可以在不影響安全的前提下增加重量，或延長每組動作的時間。

下一頁會介紹一些可用於增加重量的建議物品。



小貼士

一週內進行多元化的身體活動非常重要。記得加入可提升柔軟度、平衡力的活動，也加入包含阻力訓練的活動。

重量訓練工具

阻力訓練可在家中進行，您可使用如手腕或腳踝配重等簡單器材，亦可靈活運用家中的物品，例如：



使用水瓶

可在瓶中裝水、小石子或沙子。裝滿後請稱重，確保左右手所舉的重量一致。



使用米袋或豆袋

如果您是初學者，豆袋或米袋是極佳的迷你重量訓練器材。您可以直接從櫃子裡取出它們，進行臂彎舉和其他小型舉重練習。



用襪子自製手腕或腳踝配重袋

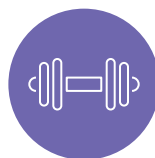
將乾豆裝入乾淨的襪子中，如需更重的重量，可加入鵝卵石或小石頭。使用磅秤調整所需重量。根據想要的重量將襪子填充至適當程度。

請確保襪子長度足夠，可繞過手腕或腳踝。用針線縫合或膠水封口固定襪子的開口端。之後，將襪子的兩端縫合成圓形，便可套在手腕或腳踝上；也可在兩端縫上魔術貼（Velcro），方便穿戴與拆除。



使用油漆罐

用手握住油漆罐的手柄。大多數油漆罐比塑膠瓶或食品罐重，所以當您變得更強壯時就可以使用它們。



購買重物訓練器材

您可以在百貨公司、運動用品店或網路上購買腕部和腳踝重物器材或小型手持重物器材。



使用罐頭食品

適合手掌大小的罐頭食品可以作為簡單的手持重物。如果您剛起步並嘗試慢慢增強力量，它們是很好的選擇。如果安全的話，可以使用較大的罐頭食品作為更重的砝碼。確保雙手的重量相同。



您可以參加附近的健身中心，使用他們的負重設施或參加團體課堂。部分專為長者設計的團體課程會包含阻力訓練。

請瀏覽 activeandhealthy.nsw.gov.au，查找您所在區域的運動課程。



熱身

在進行體育活動之前，您應該要做熱身運動。

為什麼熱身很重要？

熱身可幫助身體預備進入運動狀態，循序漸進。能有效降低在運動過程中受傷的風險。



小貼士

瀏覽 activeandhealthy.nsw.gov.au，
查找有助熱身的運動影片。



熱身活動

熱身時間約為 10 分鐘。應以簡單、輕柔、涵蓋全身的動作為主。

開始體能訓練前可做的熱身活動包括：

- 步行
- 原地踏步
- 腿部彎舉
- 手臂繞圈
- 肩膀繞圈

熱身範例

- 輕鬆步行 1 至 2 分鐘
- 輕鬆腿部彎舉 10 次（請參閱第 22 頁）
- 輕鬆手臂繞圈 10 次（請參閱第 24 頁）
- 輕鬆原地踏步 10 次（請參閱第 43 頁）
- 肩部前後繞圈各 10 次
- 快走 1 至 2 分鐘





緩和運動

體力活動後，您應該進行緩和運動。

為什麼緩和運動很重要？

緩和運動有助於您的身體在體能活動後恢復。緩和運動可以幫助您在活動後減慢呼吸和心率。

緩和運動期間的伸展運動也有助提升柔軟度。



小貼士

瀏覽 activeandhealthy.nsw.gov.au，查找有助於做冷身運動的教學影片。

緩和運動

緩和運動時間應為約 10 分鐘。內容應包括輕量活動，如慢步及伸展。

要針對運動時用到的肌肉進行伸展。每組伸展保持 20 至 30 秒。



放鬆伸展緩和運動範例

胸部伸展

- 雙腳分開與肩同寬站立。
- 背部挺直，雙手放在背後。
- 輕輕抬起手臂，直到感覺胸部有伸展感。

肩部伸展

- 雙腳分開與肩同寬站立。
- 將一隻手臂伸過身體，保持手臂伸直。
- 用另一隻手臂輕輕地將伸直的手臂拉過身體，直到感覺肩膀有拉伸感。

大腿伸展

- 依靠牆壁或椅子支撐，單腳保持平衡。
- 彎曲另一側膝蓋。
- 用彎曲腿同側的手，將腳拉向臀部，直到感覺大腿前側有拉伸感。

臀部伸展

- 其中一條腿向後跨一步，必要時可扶著牆壁或椅子。
- 收緊臀部，將髖部輕輕向前推，直到後腿的臀部感覺到拉伸為止。



小貼士

進行伸展運動時，應該只會感到輕微的不適。伸展運動不應帶來疼痛感。

訓練 1

接下來的頁面會展示每個動作的正確姿勢和動作要領。每個人的活動能力和柔軟度都不盡相同。請根據自己的舒適程度進行動作，量力而為。

不必一次完成所有動作，可以將它們分散在一天內完成。

訓練 1 概述

<p>1. 坐立運動</p> <p>坐在椅子上，身體前傾，練習站立和坐下。</p>		<p>2. 扶牆挺身</p> <p>保持身體挺直，同時將胸部朝牆壁放低，然後向後推。</p>	
<p>3. 提踵</p> <p>將腳跟抬離地面。保持，然後放低。</p>		<p>4. 伸展擺動</p> <p>一隻腳向後踏一大步並向後伸展。</p>	
<p>5. 舉臂</p> <p>將手臂直接舉到身體兩側，然後慢慢放下。</p>		<p>6. 深蹲</p> <p>彎曲膝蓋，放低臀部至坐姿，然後慢慢站起來。</p>	
<p>7. 側步</p> <p>練習沿直線側向行走。</p>		<p>8. 手指操</p> <p>將手掌貼牆，慢慢地用手指沿著牆壁往上「走」，直到雙臂舉過頭頂。</p>	
<p>9. 腿部彎舉</p> <p>彎曲一隻膝蓋，將腳跟抬向臀部。保持然後放下。</p>		<p>10. 膝關節伸展</p> <p>慢慢伸直一條腿。保持然後放下。</p>	
<p>11. 手臂繞圈</p> <p>雙手平舉至肩膀高度，伸直手臂，慢慢畫出10至20個圓圈。</p>		<p>12. 站姿腕部伸展</p> <p>保持身體挺直，將一條腿向後伸展。</p>	

坐立運動

訓練 1 – 練習 1

目的：增強腿部肌肉，提升站立和坐下的能力。

指示：

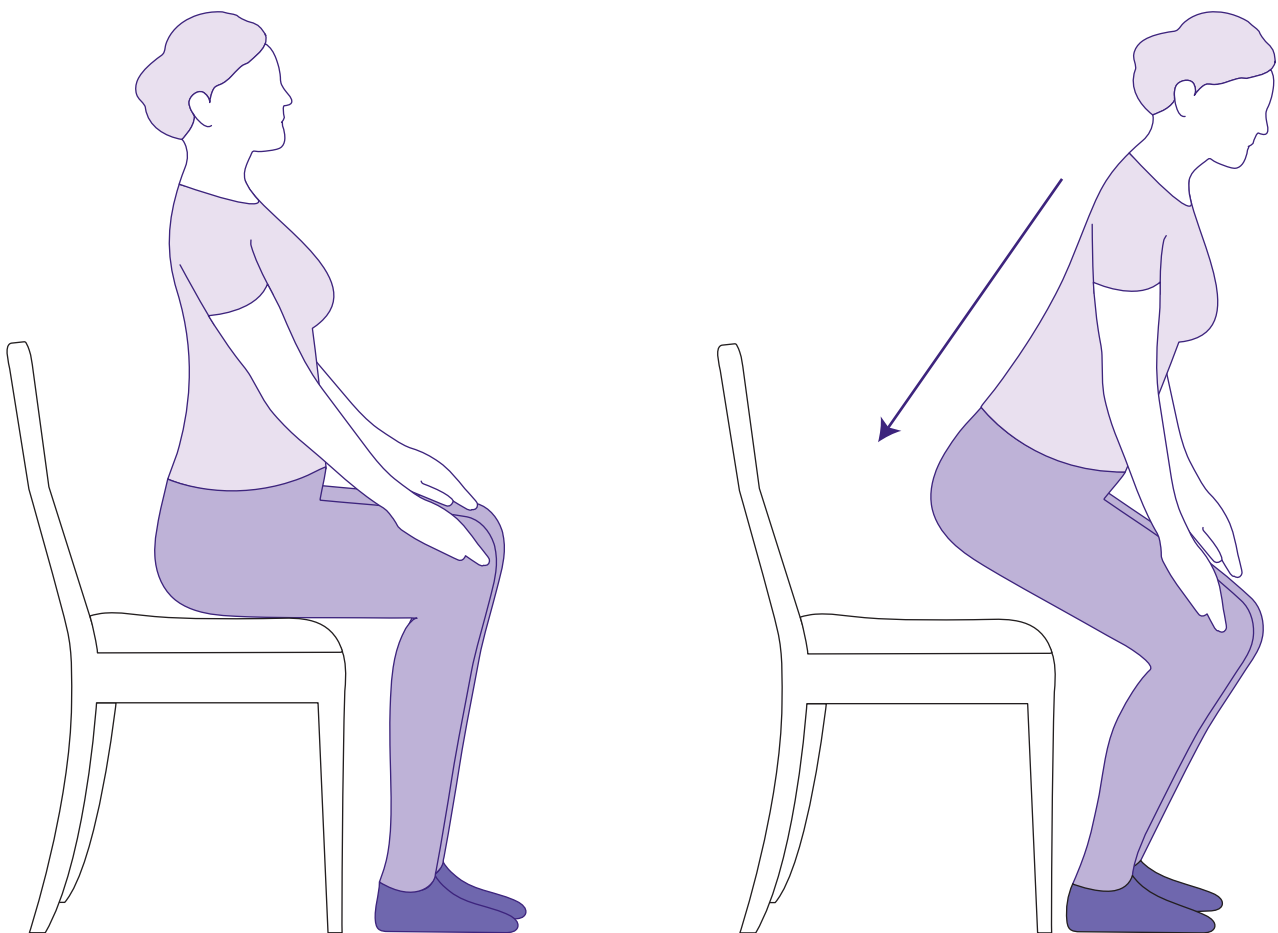
1. 坐在堅固的椅子上，雙腳平放在地面上。
2. 練習站立和坐下，雙腳保持在膝蓋下方。
3. 確保在坐姿和站姿之間移動時肩膀和膝蓋向前移動，並且體重均勻地分佈在雙腿上。

如何讓動作更容易：

1. 使用離地面較高的椅子，確保雙腳平放在地面上。
2. 站起時可使用椅子的扶手輔助。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 使用離地面較低的椅子。
2. 雙手交叉放在胸前。



扶牆挺身

訓練 1 – 練習 2

目的：提高整個上身的力量，尤其是手臂和胸部。

指示：

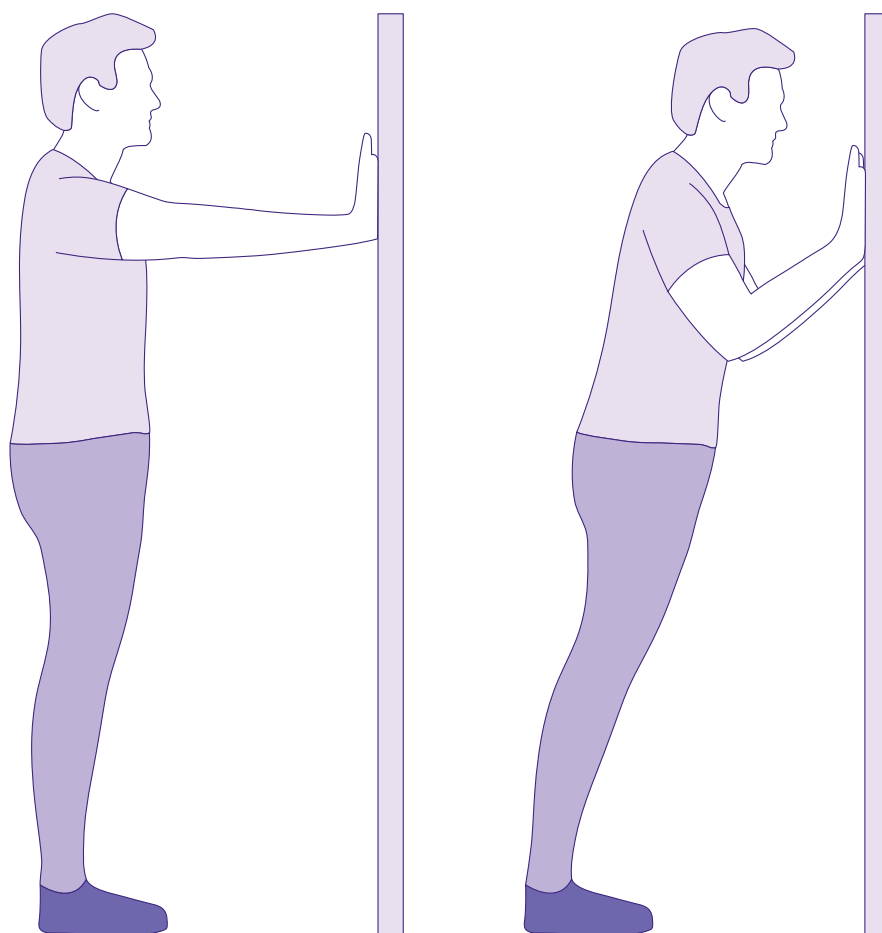
1. 站在離牆一臂遠的地方，雙手（手掌平放）靠在牆上，與肩同高，與肩同寬。
2. 保持身體呈一條直線，將手肘向身體兩側斜彎曲，慢慢將胸部向牆壁方向放低。
3. 暫停，然後慢慢用力伸直雙手，伸直手肘並回到起始位置。
4. 整個俯臥撐過程中，雙腳始終穩穩站立，背部和臀部保持挺直。

如何讓動作更容易：

1. 靠近牆壁。
2. 每次俯臥撐之間休息較長時間。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 離牆遠一點。
2. 進展到較低的表面（例如櫃檯邊緣或沙發扶手）。



提踵

訓練 1 – 練習 3

目的：增強小腿肌肉。

指示：

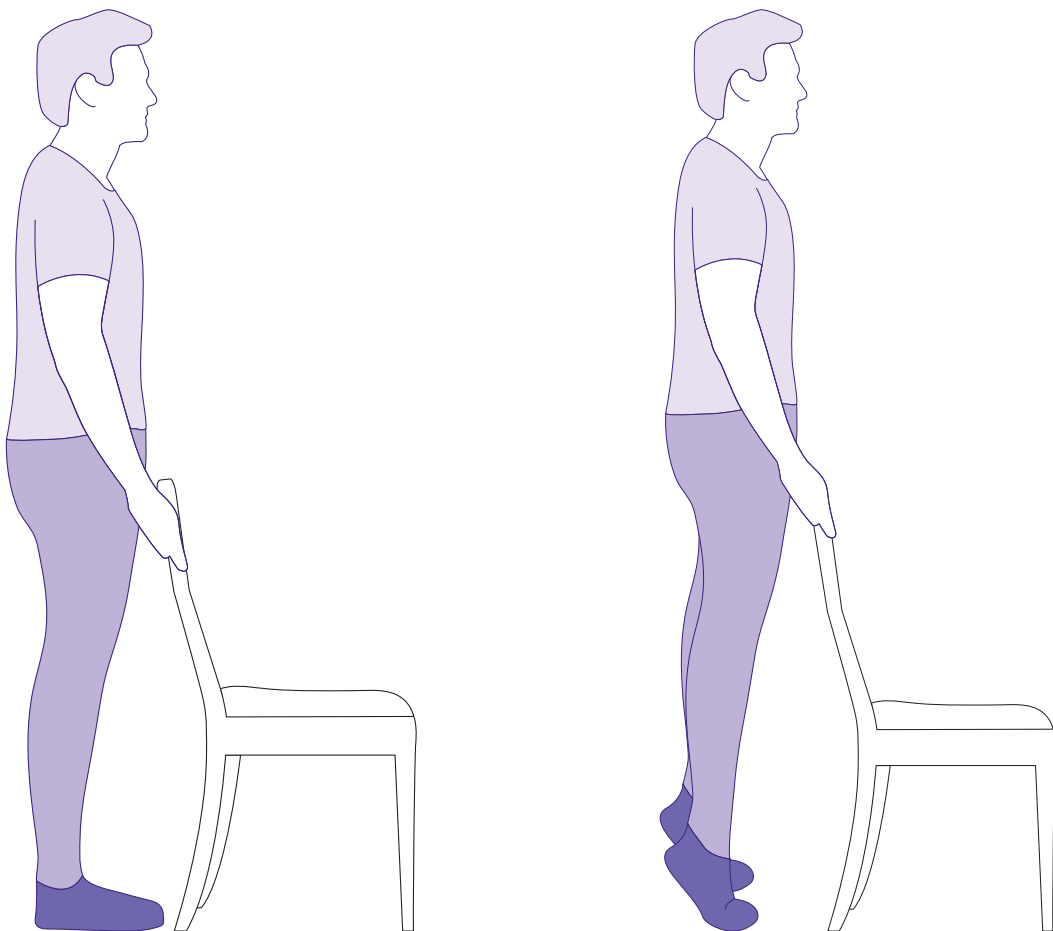
1. 站在一把堅固的椅子後面，用一隻手抓住以保持平衡。
2. 開始時雙腳稍微分開，腳跟著地。
3. 將重心轉移到腳趾上，並將腳跟抬離地面。維持 3 秒鐘，然後慢慢將腳跟放回地面。

如何讓動作更容易：

1. 用雙手抓住椅子。
2. 坐姿提踵。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 用一根手指扶住或嘗試不用手支撐。
2. 單腳站立（單腿提踵），可用手部支撐或不用手支撐。



伸展擺動

訓練 1 – 練習 4

目的：改善您的平衡能力並增強您的肩部力量。

指示：

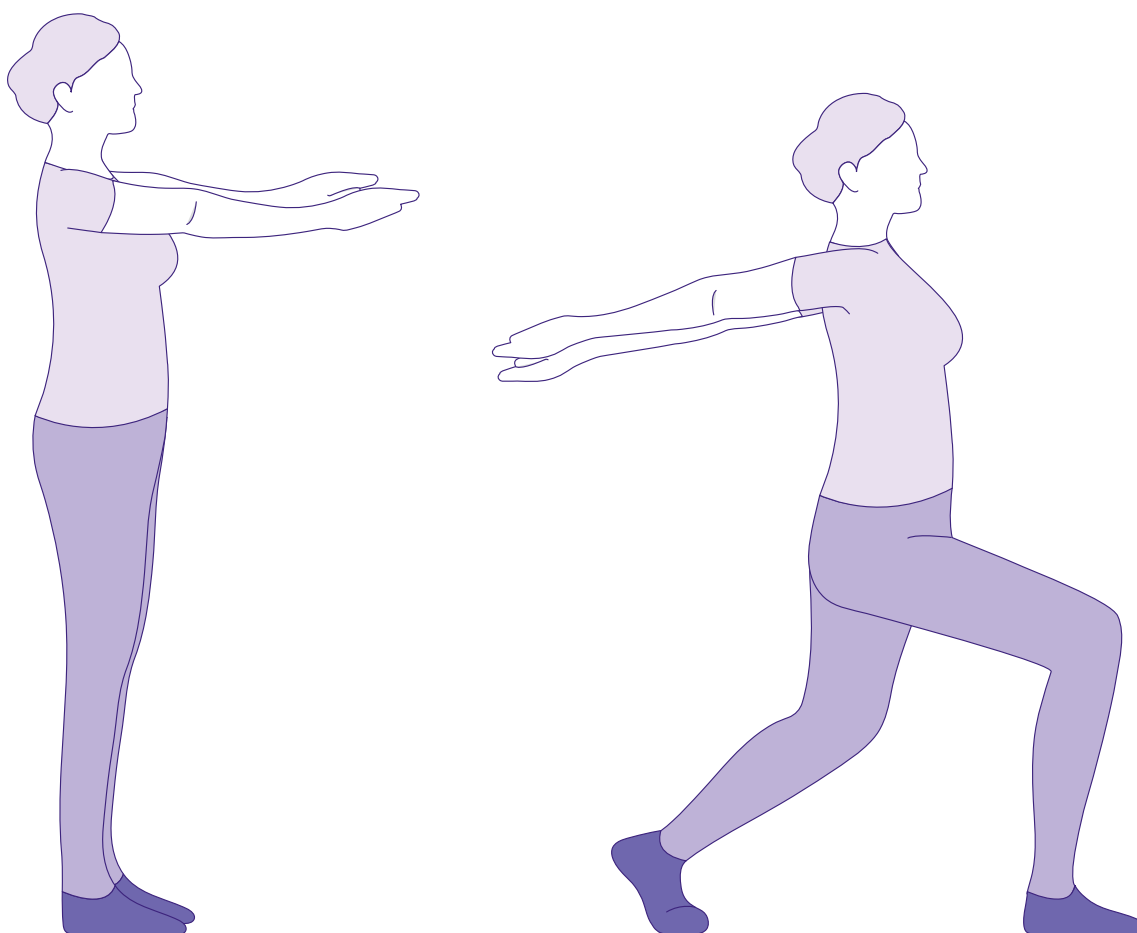
1. 雙腳分開與肩同寬站立。
2. 將手臂向前伸展至與肩同高。
3. 一隻腳向後邁一大步，同時向後揮動手臂，伸向身後。
4. 向前邁步，直到雙腳併攏，同時雙臂再次向前伸展至肩膀高度。
5. 重複動作，另一條腿向後退。

如何讓動作更容易：

1. 後退一小步。
2. 抓住椅子並僅練習走步動作。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 向後退一大步。
2. 使用手持重物。



舉臂

訓練 1 – 練習 5

目的：增強肩部力量，使舉起、拉和推等動作變得更容易。

指示：

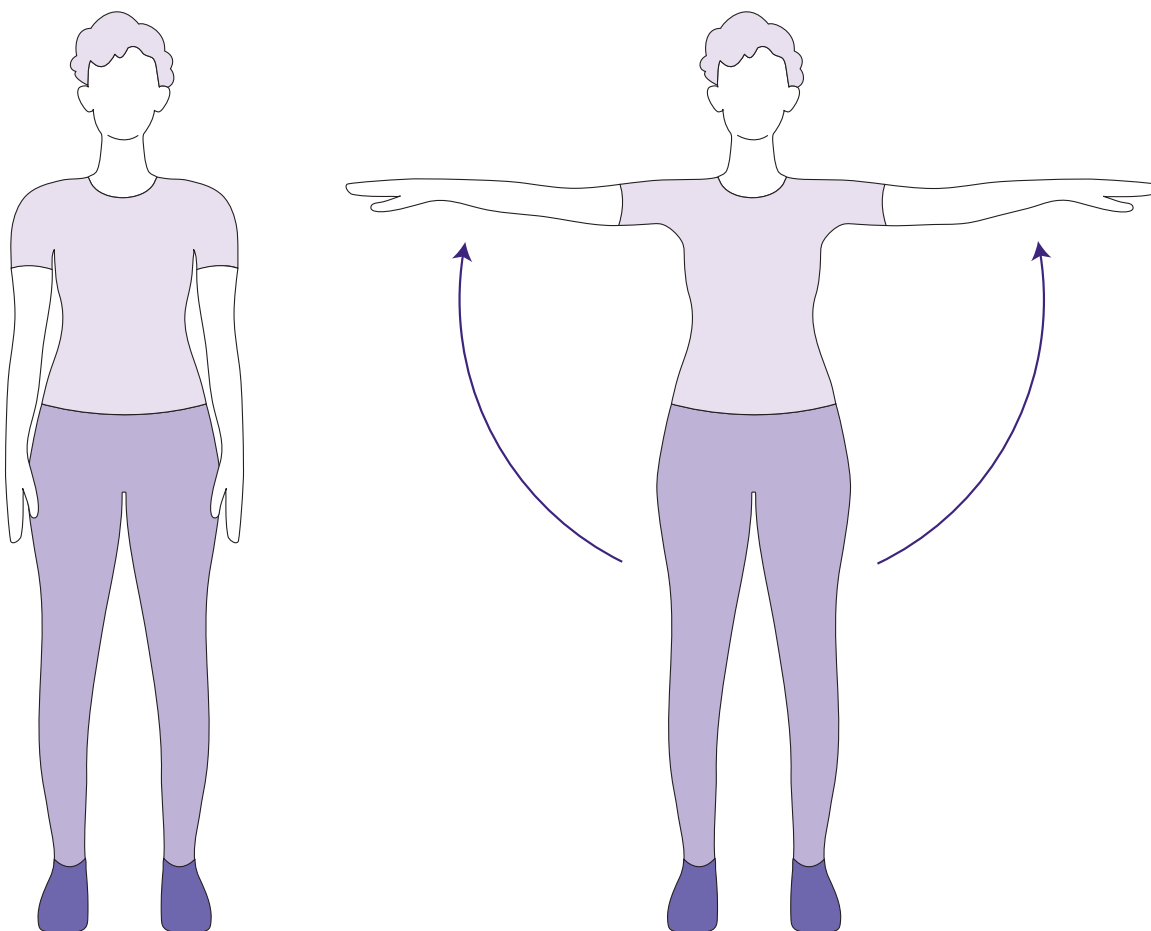
1. 雙腳分開與肩同寬站立，雙臂放在身體兩側，手掌朝內。
2. 保持手肘稍微彎曲，將手臂直接抬到身體兩側，直到與肩膀同高，手掌朝下。
3. 慢慢地將手臂放低至身體兩側。

如何讓動作更容易：

1. 坐姿舉臂。
2. 將手臂舉到胸前，形成寬 V 字形。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 慢慢地舉起您的手臂。
2. 使用手持重物。



深蹲

訓練 1 – 練習 6

目的：加強使腿部伸直的肌肉。

指示：

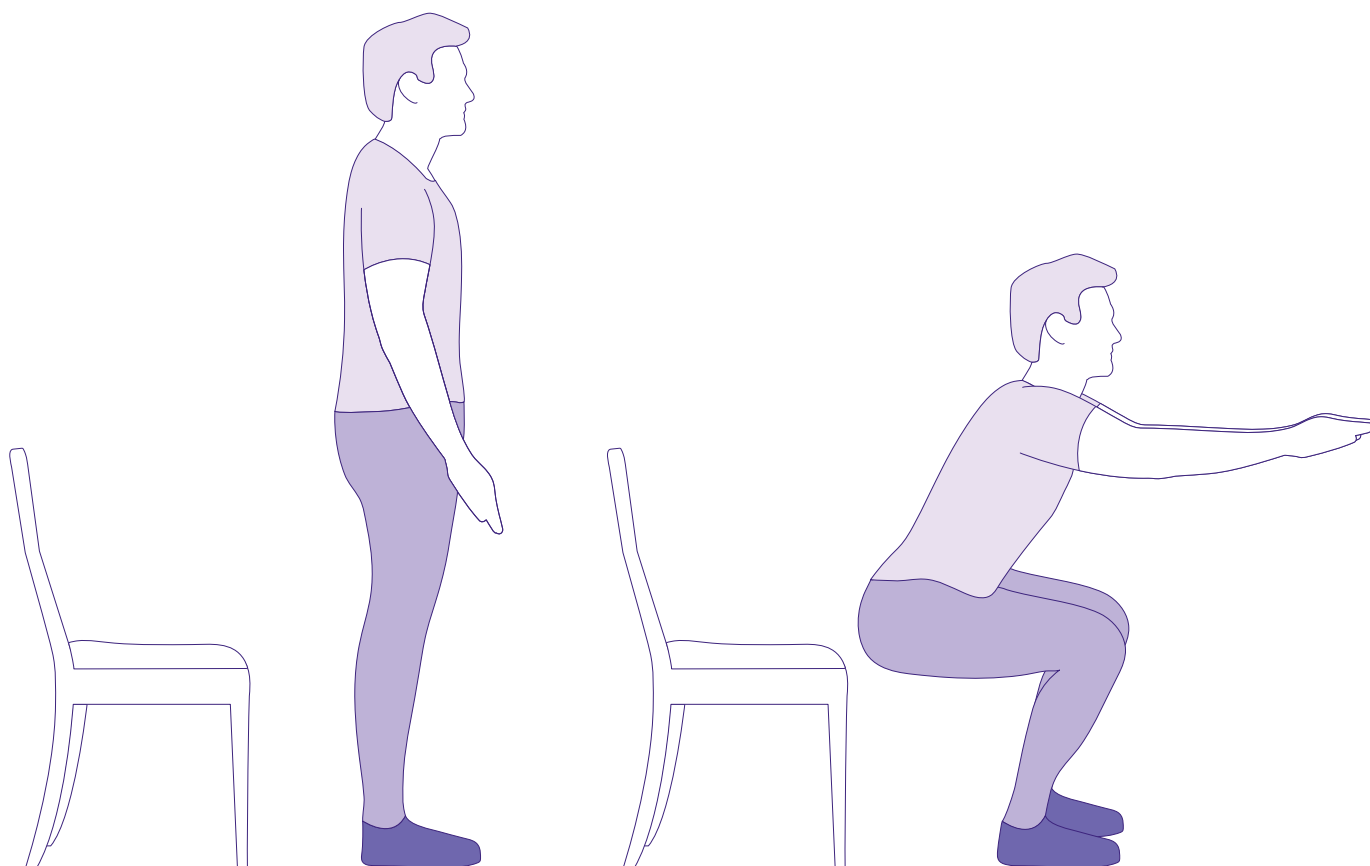
1. 站在一張堅固的椅子前，雙腳與肩同寬，腳趾稍微向外。
2. 彎曲膝蓋並降低臀部至坐姿。
3. 盡量不要碰椅子。保持頭部抬起並且背部稍微拱起。
4. 再慢慢地站直。

如何讓動作更容易：

1. 提供手部支撐以保持平衡。
2. 放低臀部坐在椅子上 然後再站起來 (坐立運動練習)。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 保持深蹲更長時間。
2. 使用手持重物。



側步

訓練 1 – 練習 7

目的：提高您的行走能力。

指示：

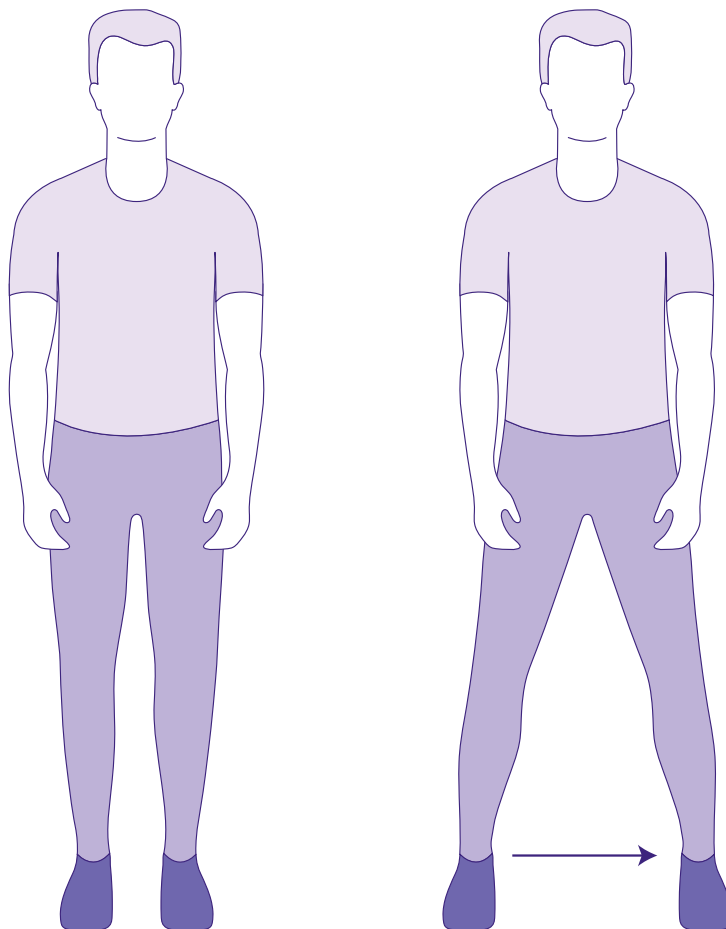
1. 雙腳稍微分開站立。
2. 練習側身行走。
3. 雙腳朝前，頭部抬起。
4. 朝一個方向走 5 步，然後回到起始位置。

如何讓動作更容易：

1. 邁出更小的步伐。
2. 原地側步。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 邁出更大的步伐。
2. 舉起手中的重物，邁步時將手臂抬向一側，或將阻力帶綁在大腿上。



手指操

訓練 1 – 練習 8

目的：增強您的上肢和手握力，並增加手臂和肩膀的靈活性。

指示：

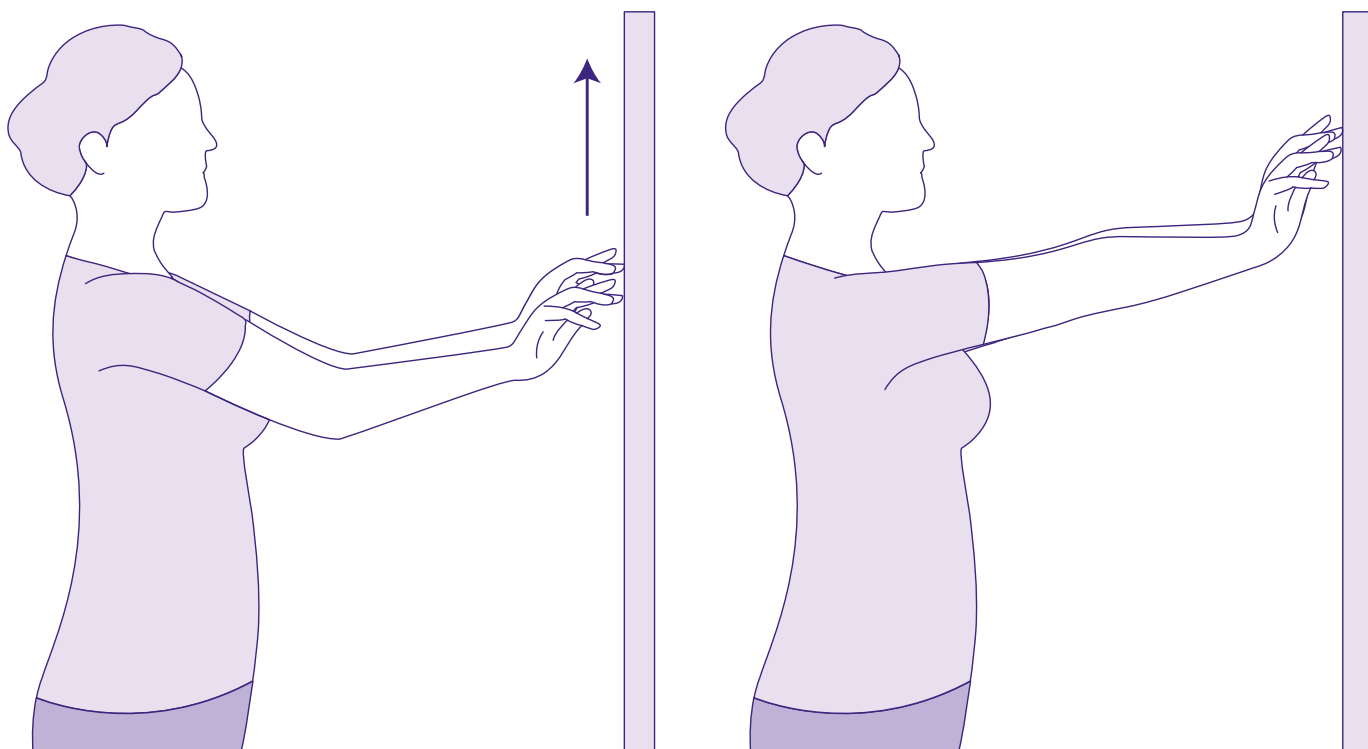
1. 站在距離牆壁 30 至 45 公分處，雙腳分開與肩同寬。
2. 將手臂抬高至肩膀高度，然後慢慢地將手指沿著牆壁向上移動，直到手臂高於頭頂。
3. 維持兩秒鐘，然後慢慢將手指沿著牆壁移回。

如何讓動作更容易：

1. 將手指沿著牆壁向上移動，直到感覺舒服為止。
2. 減少保持時間。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 靠近牆壁。
2. 增加保持時間。



腿部彎舉

訓練 1 – 練習 9

目的：增強大腿後方的肌肉，提升行走和爬樓梯的能力。它還可以改善您的站立平衡。

指示：

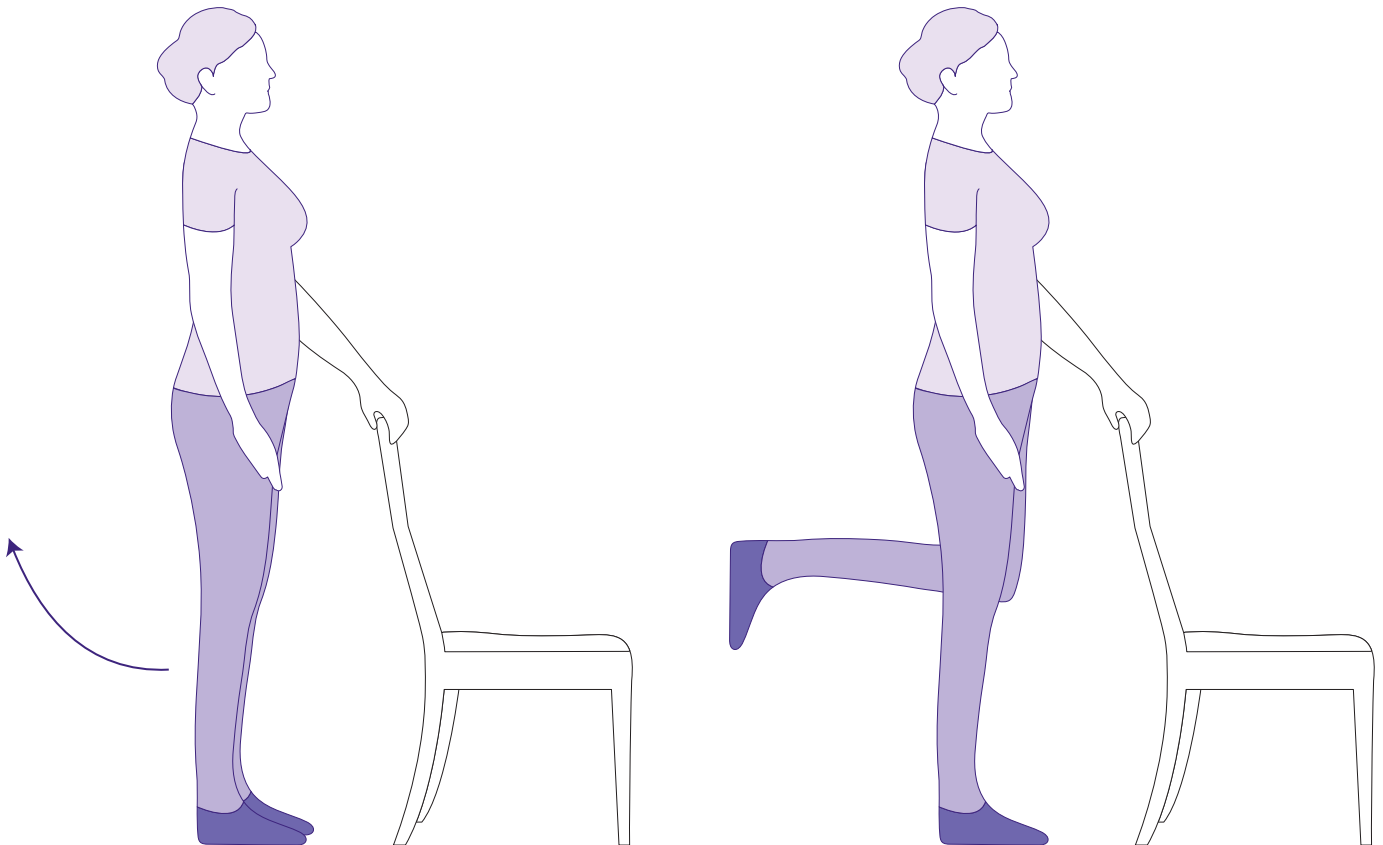
1. 站在一張堅固的椅子後面，用一隻手抓住椅子保持平衡。
2. 彎曲一隻膝蓋，將腳跟盡量抬向臀部。
3. 只彎曲膝蓋，保持臀部靜止。您站立的那條腿應該要稍微彎曲。
4. 保持這個姿勢兩秒鐘，然後慢慢將腳放低到地板上。
5. 用一條腿重複 5 次，然後換另一條腿。

如何讓動作更容易：

1. 用雙手抓住椅子。
2. 用一條腿向後伸展，保持腳趾接觸地面。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 用一根手指扶住或嘗試不用手支撐。
2. 使用腳踝重物。



膝關節伸展

訓練 1 – 練習 10

目的：加強大腿前部的肌肉，同時強化膝部力量。

指示：

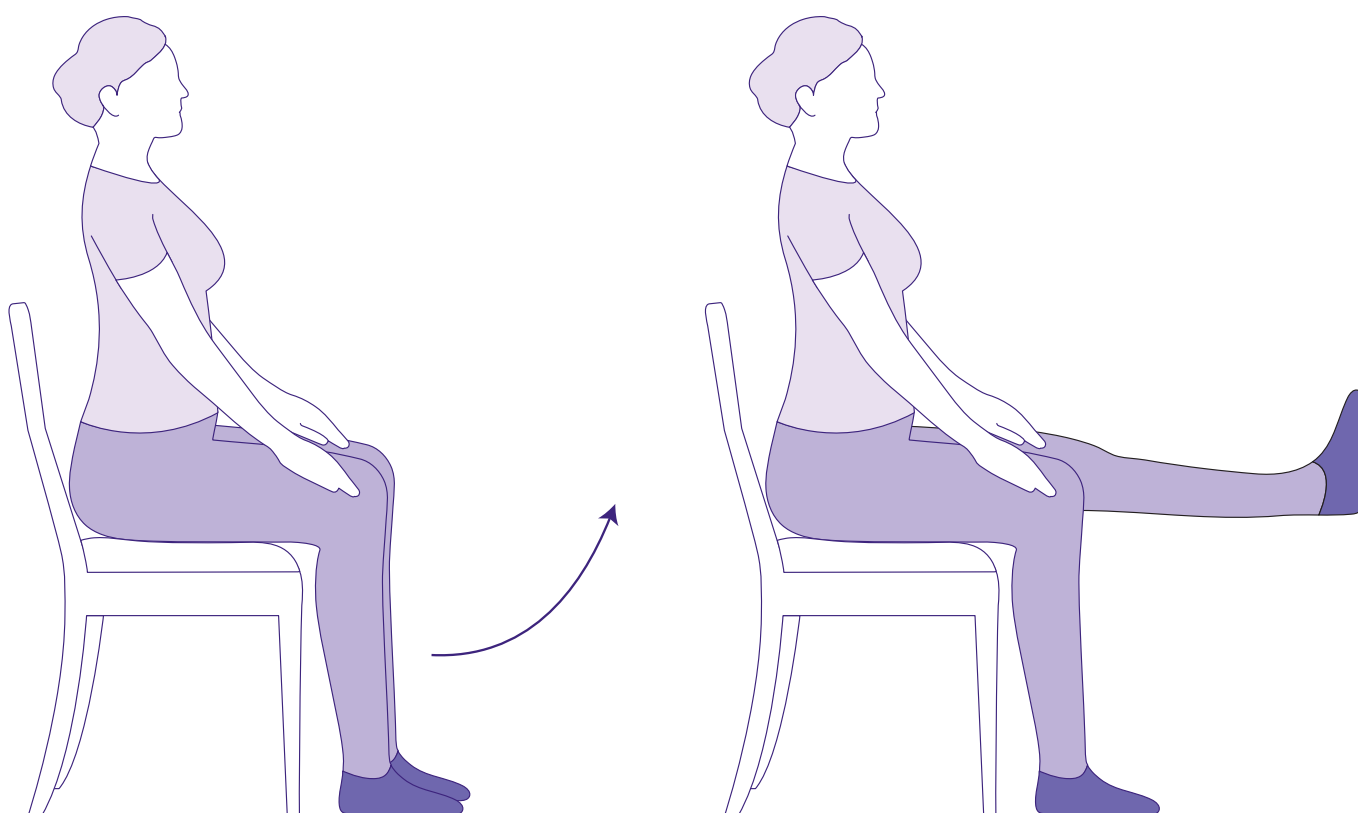
1. 坐在結實的椅子上，雙腳剛好接觸地面。
2. 如果您的椅子太低，請在膝蓋下方放一條捲起的毛巾。
3. 慢慢抬起一條腿並將腳趾指向天花板。
4. 保持此姿勢5秒鐘。
5. 慢慢地將腳放回地面。
6. 用一條腿重複 5 次，然後換另一條腿。

如何讓動作更容易：

1. 保持 3 秒鐘。
2. 將腿抬離地面，直到感覺舒服為止。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 使用腳踝重物。
2. 增加保持時間。



手臂繞圈

訓練 1 – 練習 11

目的：增強您的肩膀、手臂和上背部的力量。

指示：

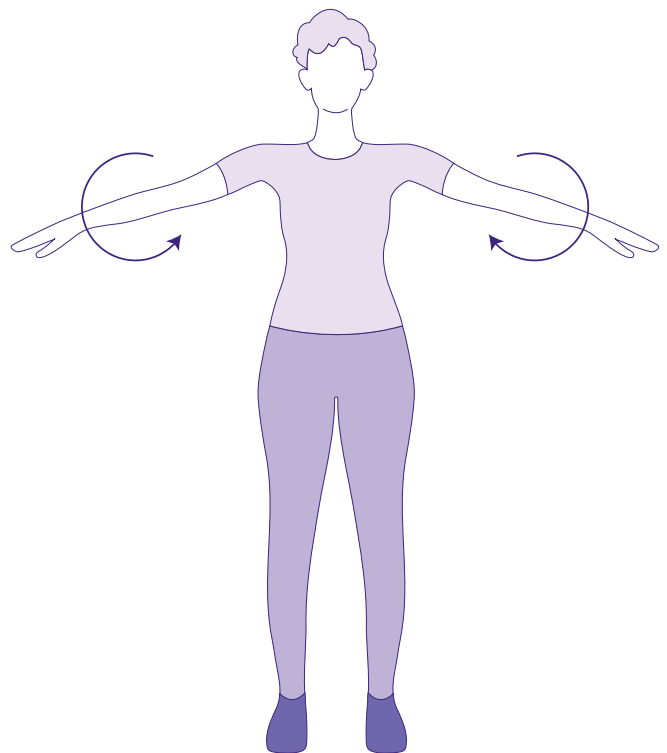
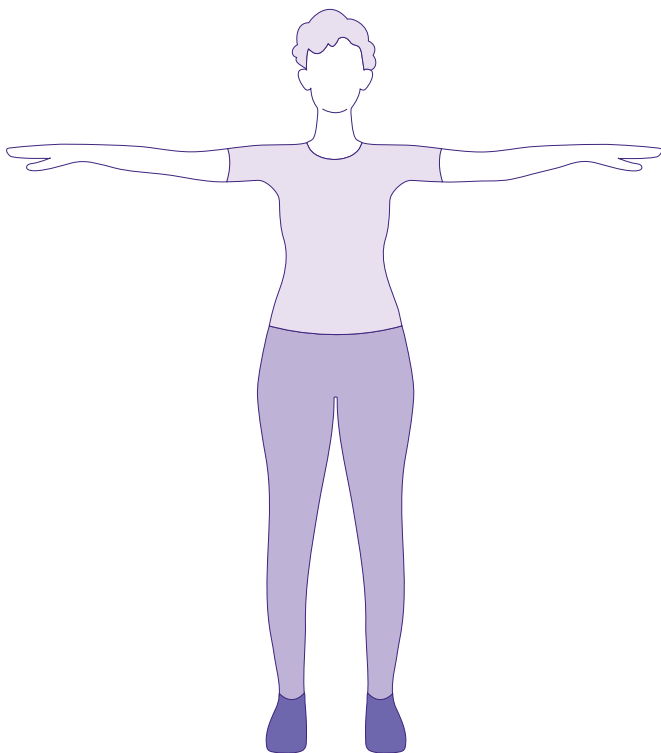
1. 雙腳分開與肩同寬站立。保持手臂伸直，將其向側面抬起，直到與肩膀同高。
2. 慢慢地開始用伸出的雙臂畫圈圈。
3. 繼續進行圓週運動 10 至 20 圈。
4. 然後反轉動作，朝相反方向進行。

如何讓動作更容易：

1. 每次用一隻手臂做手臂繞圈運動。
2. 將手臂向側面抬起，直到與肩膀同高，保持 2 秒鐘，然後回到起始位置（舉臂練習）。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 更快地移動您的手臂。
2. 使用手持重物。



站姿髖部伸展

訓練 1 – 練習 12

目的：強化臀部肌肉，提升行走和上樓梯的能力。

指示：

1. 站在一張堅固的椅子後面，用一隻手抓住椅子支撐身體。
2. 向後伸展一條腿，保持膝蓋伸直且腳趾離地。保持 3 秒鐘。
3. 保持身體挺直，收緊腹部肌肉以保持臀部挺直。
4. 用一條腿重複 5 次，然後換另一條腿。

如何讓動作更容易：

1. 用雙手抓住椅子支撐。
2. 減少保持時間。

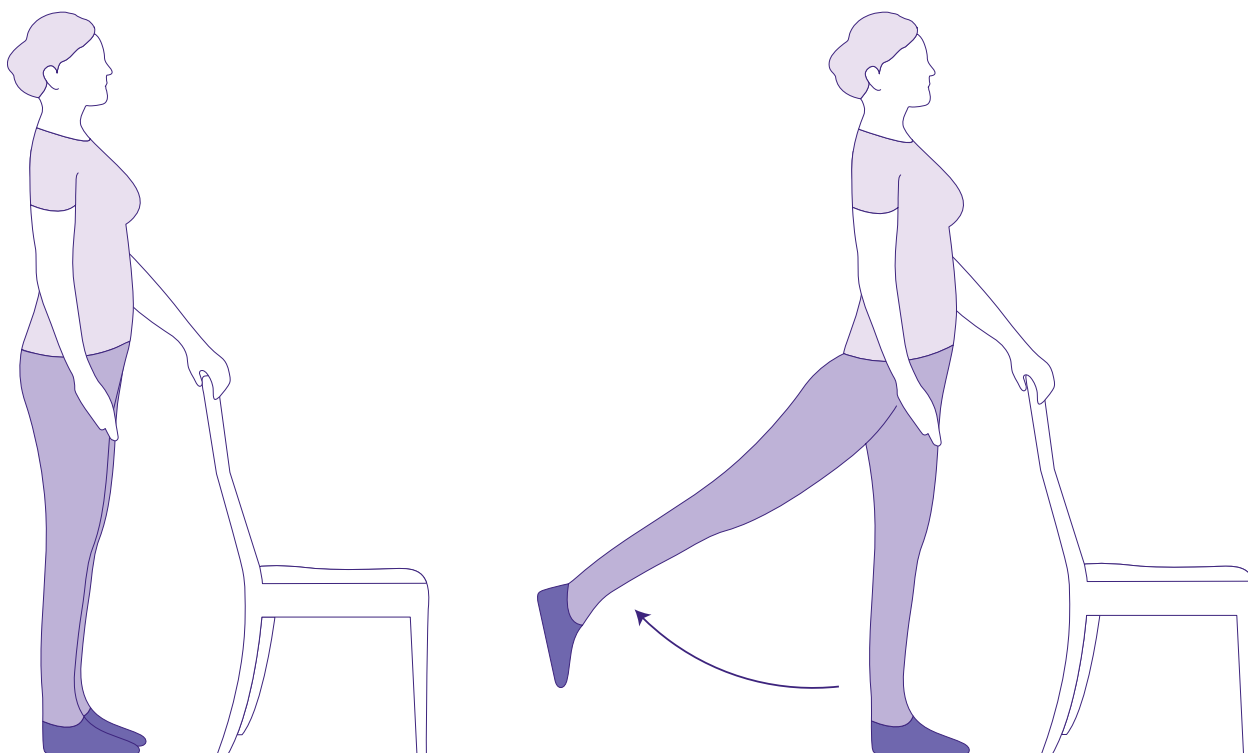
如何讓動作更有挑戰性：

1. 移除手部支撐。
2. 使用腳踝重物。



小貼士

想要收緊腹部肌肉時，將肚臍內收，向脊椎方向靠近。



運動日誌

訓練 1

您可以用這個表來記錄每天完成了哪些運動。試著每個練習做一分鐘。每完成一項運動，就在該日的方格打✓。如果同一天做了兩次，可以多打一個✓。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
坐立運動							
扶牆挺身							
提踵							
伸展擺動							
舉臂							
深蹲							
側步							
手指操							
腿部彎舉							
膝關節伸展							
手臂繞圈							
站姿腕部伸展							
其他運動，例如散步							

筆記：

在這裡寫下您的改進和心得。

運動日誌

訓練 1

您可以用這個表來記錄每天完成了哪些運動。試著每個練習做一分鐘。每完成一項運動，就在該日的方格打✓。如果同一天做了兩次，可以多打一個✓。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
坐立運動							
扶牆挺身							
提踵							
伸展擺動							
舉臂							
深蹲							
側步							
手指操							
腿部彎舉							
膝關節伸展							
手臂繞圈							
站姿腕部伸展							
其他運動，例如散步							

筆記：

在這裡寫下您的改進和心得。

運動日誌

訓練 1

您可以用這個表來記錄每天完成了哪些運動。試著每個練習做一分鐘。每完成一項運動，就在該日的方格打✓。如果同一天做了兩次，可以多打一個✓。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
坐立運動							
扶牆挺身							
提踵							
伸展擺動							
舉臂							
深蹲							
側步							
手指操							
腿部彎舉							
膝關節伸展							
手臂繞圈							
站姿腕部伸展							
其他運動，例如散步							

筆記：

在這裡寫下您的改進和心得。

運動日誌

訓練 1

您可以用這個表來記錄每天完成了哪些運動。試著每個練習做一分鐘。每完成一項運動，就在該日的方格打✓。如果同一天做了兩次，可以多打一個✓。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
坐立運動							
扶牆挺身							
提踵							
伸展擺動							
舉臂							
深蹲							
側步							
手指操							
腿部彎舉							
膝關節伸展							
手臂繞圈							
站姿腕部伸展							
其他運動，例如散步							

筆記：

在這裡寫下您的改進和心得。

訓練 2

接下來的頁面會展示每個動作的正確姿勢和動作要領。每個人的活動能力和柔軟度都不盡相同。請根據自己的舒適程度進行動作，量力而為。

您不必一次完成所有練習，您可以將它們分散在一天中。

訓練 2 概述

<p>1. 弓箭步</p> <p>向後退並彎曲膝蓋，將身體向地面放低。</p>		<p>2. 舉臂</p> <p>彎曲手肘並將手臂舉過頭頂。</p>	
<p>3. 側抬腿</p> <p>慢慢將一條腿抬向一側時，保持身體挺直。</p>		<p>4. 坐立運動</p> <p>坐在椅子上，身體前傾，練習站立和坐下。</p>	
<p>5. 空拳</p> <p>膝蓋保持微彎，同時將一隻手臂向前伸出，然後交換。</p>		<p>6. 髖內收</p> <p>將一條腿抬起至一側，然後將其放在站立腿的前面。</p>	
<p>7. 腳跟對腳尖站立</p> <p>一隻腳直接位於另一隻腳前方，保持平衡。</p>		<p>8. 手肘伸展</p> <p>將一隻手臂抬向天花板，然後彎曲並伸直手肘。</p>	
<p>9. 時鐘伸展</p> <p>單腳站立，將手臂向前伸，向側面伸，再向後伸。</p>		<p>10. 踮腳抬跟</p> <p>慢慢將腳前部抬離地面並保持 5 秒鐘。</p>	
<p>11. 手肘彎舉</p> <p>彎曲手肘並將雙手抬向肩膀。</p>		<p>12. 抬膝踏步</p> <p>盡可能高地抬起右膝和左臂。放低然後換邊。</p>	

弓箭步

訓練 2 – 練習 1

目的：增強大腿肌肉和臀部力量並提高平衡能力。

指示：

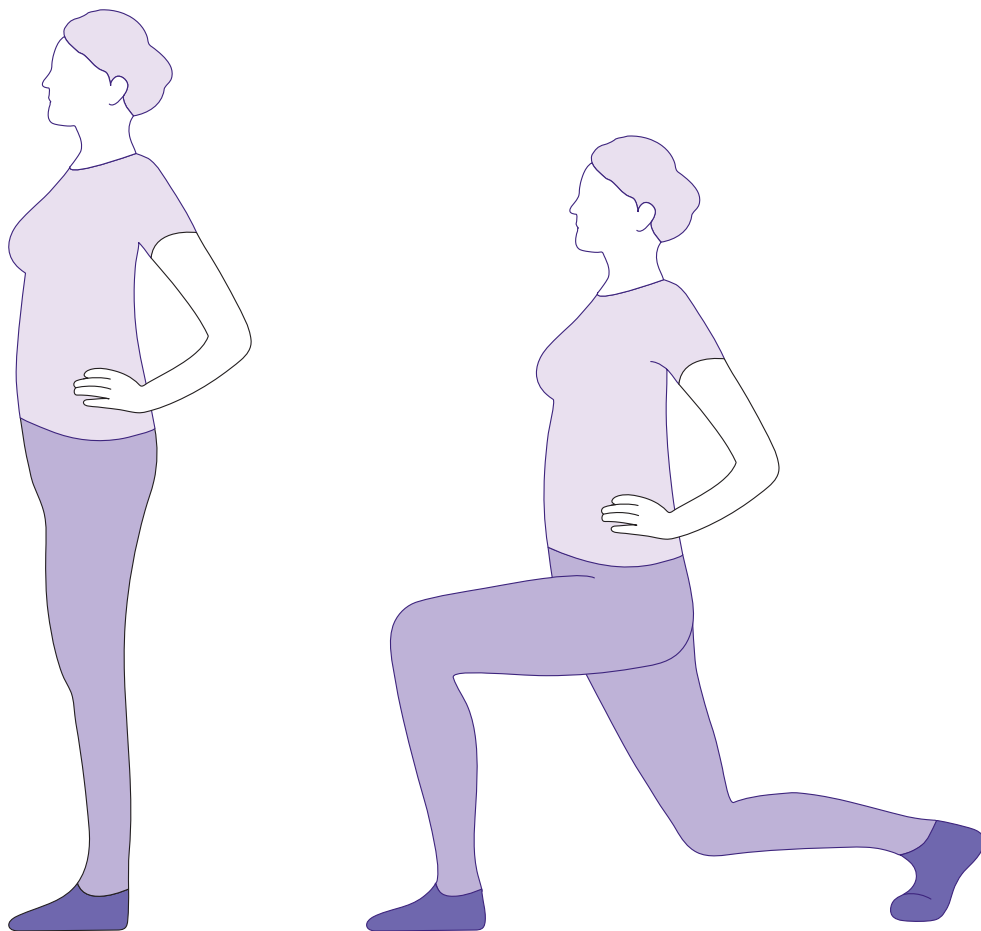
1. 站立，雙手叉腰，雙腳分開與肩同寬。
2. 用一條腿向後退，直到感覺舒服為止。彎曲雙膝，將身體放低到地面。保持上身挺直。
3. 推回起始位置。
4. 用一條腿重複 5 次，然後換另一條腿。

如何讓動作更容易：

1. 減小步進距離。
2. 抓住椅子支撐自己。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 向後邁一大步，彎曲雙膝，使身體更靠近地面。
2. 使用手持重物。



過頂舉臂

訓練 2 – 練習 2

目的：增強肩部力量，使舉起、拉和推等動作變得更容易。

指示：

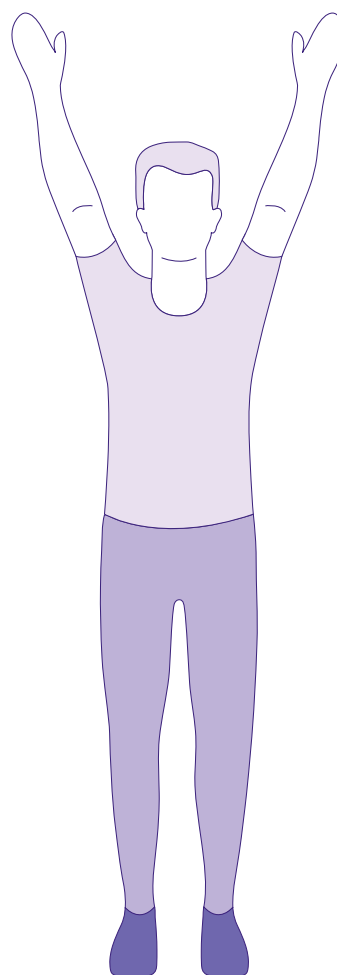
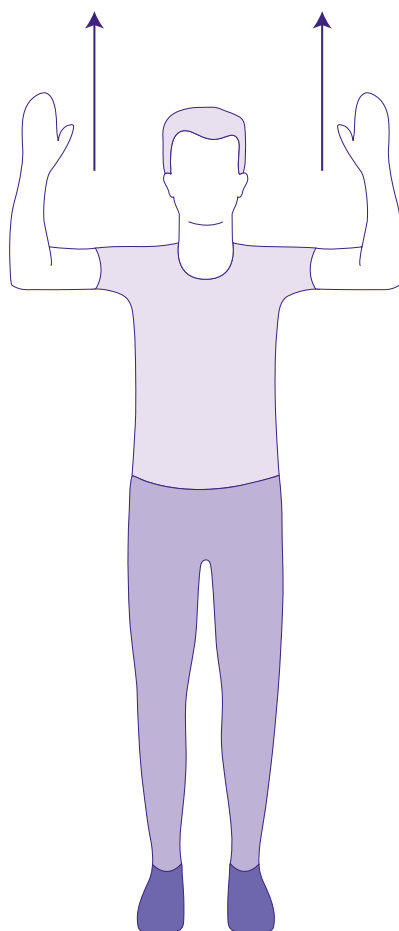
1. 雙腳分開與肩同寬站立。抬起手臂，讓手肘與肩膀成一線（手肘應該彎曲）。
2. 保持手肘稍微彎曲，將雙臂舉過頭頂。
3. 維持 1 秒鐘，然後慢慢將手臂放下回到起始位置。

如何讓動作更容易：

1. 坐姿過頂舉臂。
2. 將手臂舉到胸前，形成寬 V 字形。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 慢慢地舉起您的手臂。
2. 使用手持重物。



側抬腿

訓練 2 – 練習 3

目的：增強側臀部力量，幫助行走和站立。

指示：

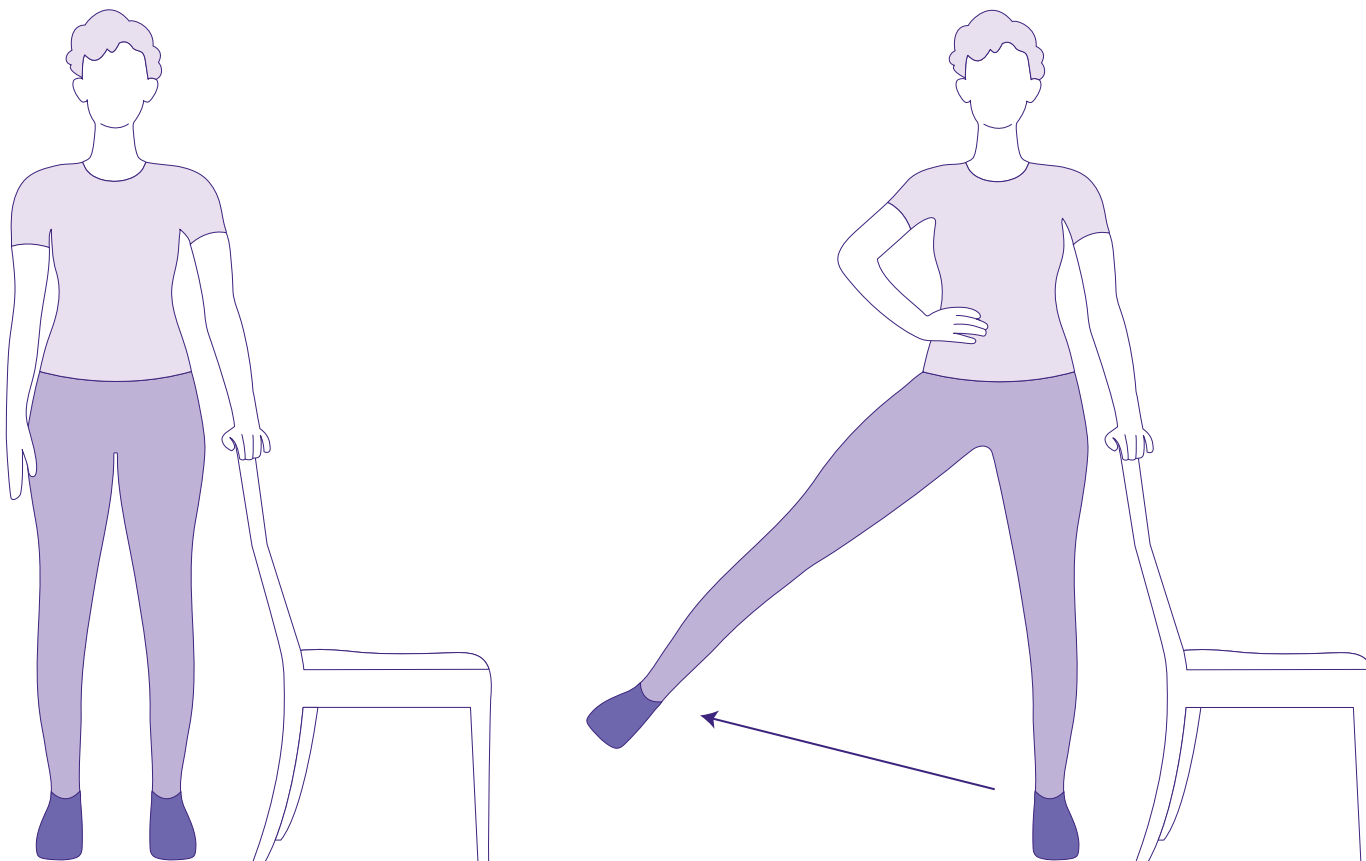
1. 站在一張堅固的椅子旁邊，用一隻手抓住椅子支撐身體。
2. 將腳趾向前，慢慢將一條腿向側面抬起，抬到舒適的高度，保持腿伸直。
3. 將腳抬離地面並保持 1 秒鐘。
4. 保持腿伸直並且腳趾向前。確保整個運動過程中保持身體挺直（避免向一側傾斜）。
5. 用一條腿重複 5 次，然後換另一條腿。

如何讓動作更容易：

1. 站在椅子後面，用雙手抓住椅子支撐。
2. 用腳趾輕敲地板，無需完全抬起腳。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 移除手部支撐。
2. 使用腳踝重物。



坐立運動

訓練 2 – 練習 4

目的：增強腿部肌肉，提升站立和坐下的能力。

指示：

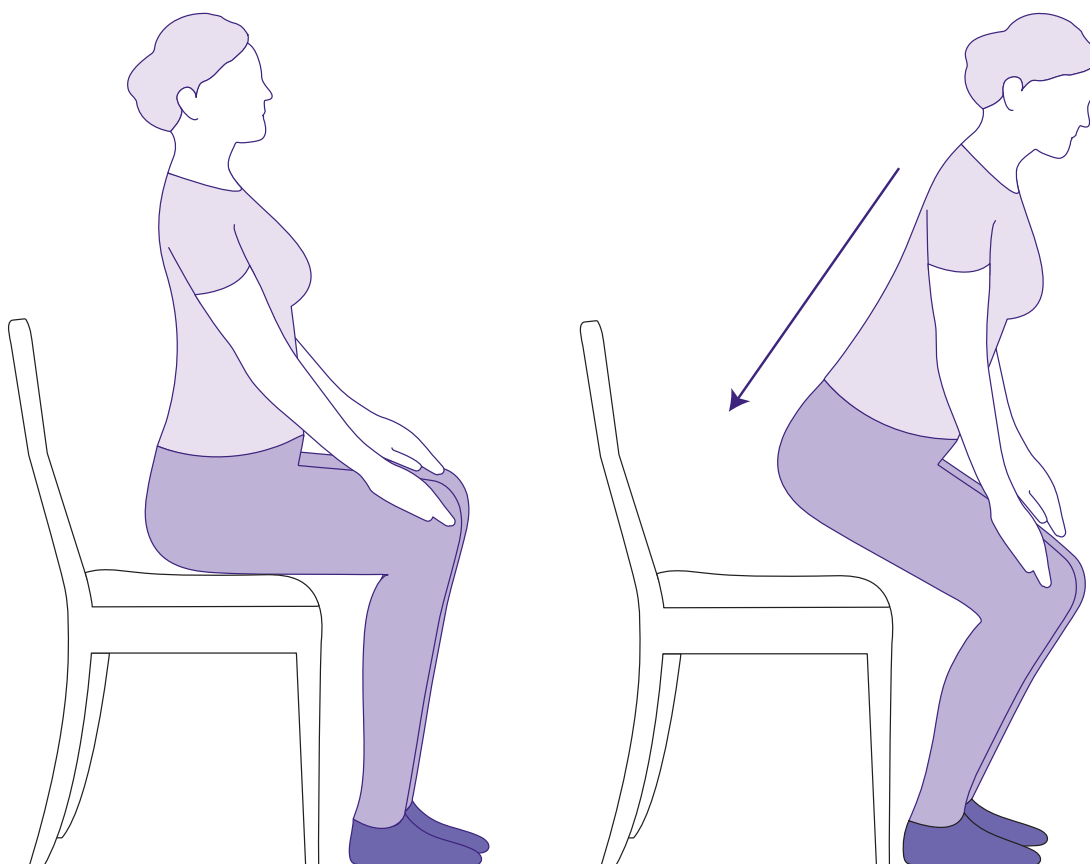
1. 坐在椅子上，身體前傾，雙腳平放在地面上。
2. 練習站立和坐下。
3. 確保在坐姿和站姿之間移動時肩膀和膝蓋向前移動，並且體重均勻地分佈在雙腿上。

如何讓動作更容易：

1. 使用離地面較高的椅子，確保雙腳平放在地面上。
2. 站起時可使用椅子的扶手輔助。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 使用離地面較低的椅子。
2. 雙手交叉放在胸前。



空拳

訓練 2 – 練習 5

目的：提高您的上肢力量。

指示：

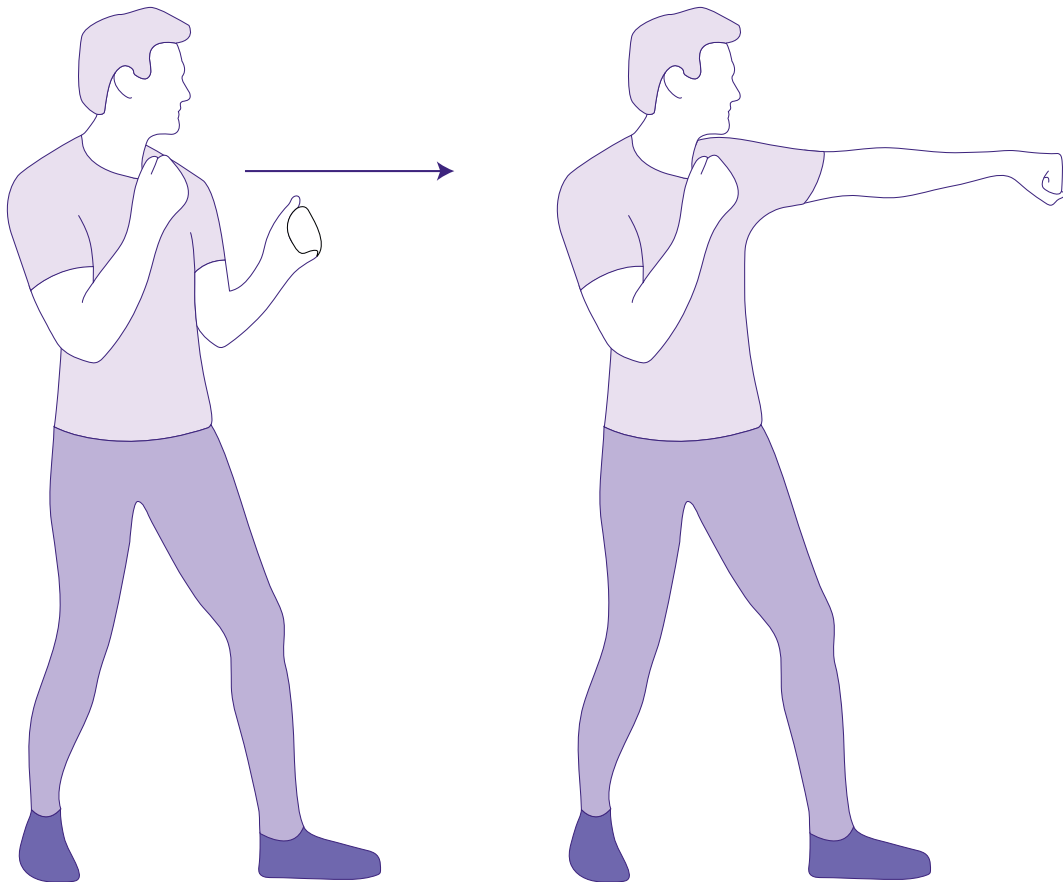
1. 站立，膝蓋微彎，一隻腳向前。
2. 彎曲手肘並將握緊的拳頭放在下巴下方。
3. 用一隻手臂向前出拳，然後彎曲手肘並將拳頭放回下巴處。
4. 用另一隻手臂重複此動作。

如何讓動作更容易：

1. 盡量伸展您的手臂，只要感覺舒服即可。
2. 以坐姿進行空拳。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 每隻手臂雙擊。
2. 使用手持重物。



髖內收

訓練 2 – 練習 6

目的：提高臀部力量，幫助行走和站立。

指示：

1. 站在堅固的椅子旁邊，用一隻手抓住支撐點。
2. 將腳趾向前，慢慢將一條腿向側面抬起，抬到最舒適的高度，保持腿伸直（外展）。
3. 然後，將腿放下並盡可能交叉在站立腿前面，保持雙腿伸直（內收）。
4. 確保整個運動過程中保持身體挺直（避免向一側傾斜）。
5. 用一條腿重複 5 次。然後，站在椅子的另一側，用另一隻手抓住椅子，並用另一條腿重複動作。

如何讓動作更容易：

1. 站在椅子後面，用雙手抓住椅子支撐。
2. 坐位髖內收（在膝蓋之間放置毛巾或枕頭並擠壓）。

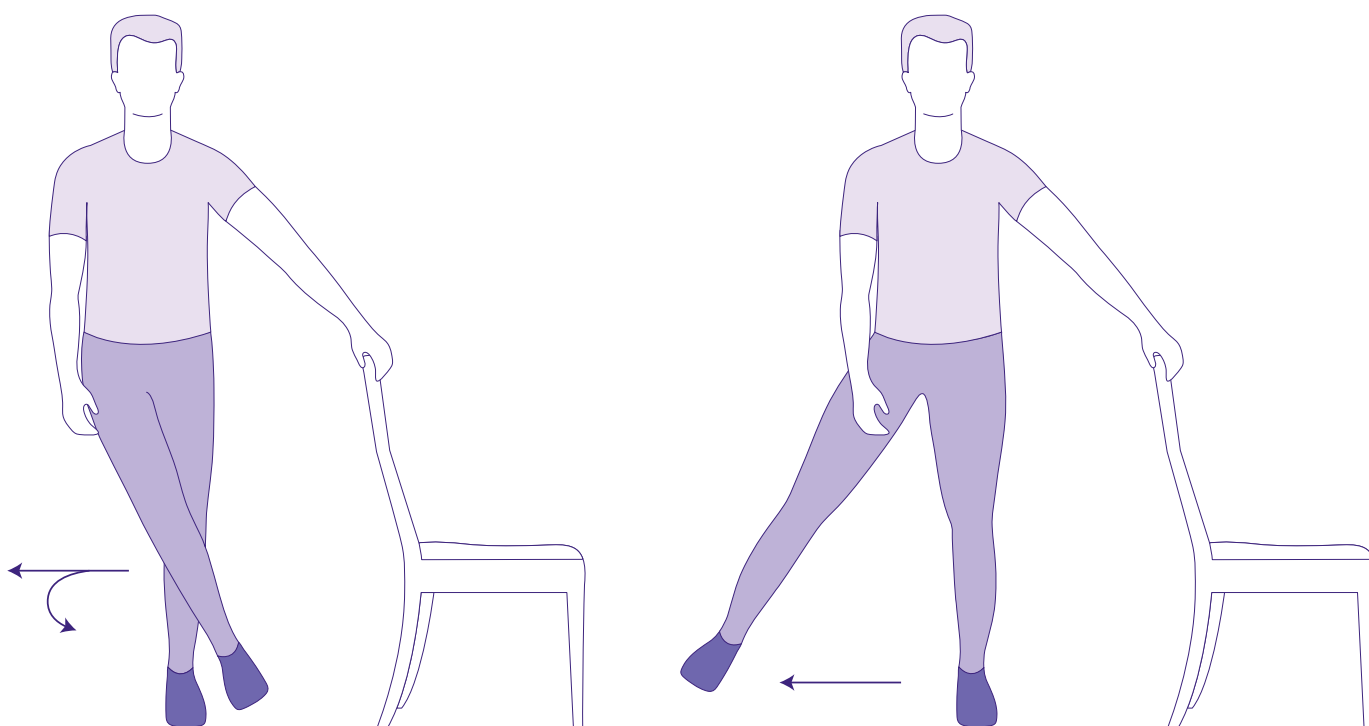
如何讓動作更有挑戰性：

1. 移除手部支撐。
2. 使用腳踝重物。



小貼士

髖內收是指將腿部向身體中線移動。髖外展是指將腿部向遠離身體中線的方向移動。



腳跟對腳尖站立

訓練 2 – 練習 7

目的：提高您的平衡能力。

指示：

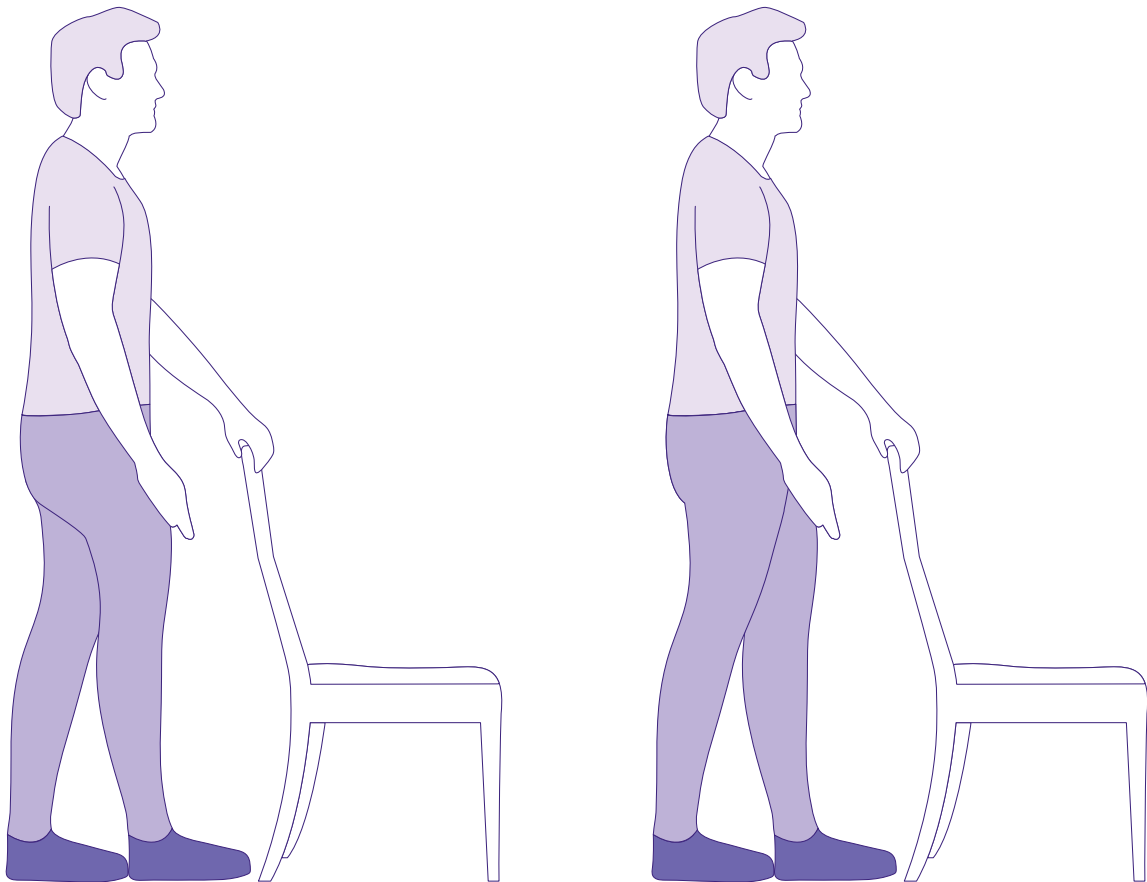
1. 站在一張堅固的椅子後面，用一隻手抓住椅子支撐身體。
2. 將一隻腳直接放在另一隻腳前面，腳跟觸碰腳趾。
3. 保持 10 秒鐘，然後換另一隻腳在前面重複此動作。

如何讓動作更容易：

1. 用雙手抓住椅子。
2. 雙腳並排放置，一隻腳稍微在前面。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 移除手部支撐。
2. 將身體的重心在雙腳之間來回轉移。



手肘伸展

訓練 2 – 練習 8

目的：增強您的上臂力量。

指示：

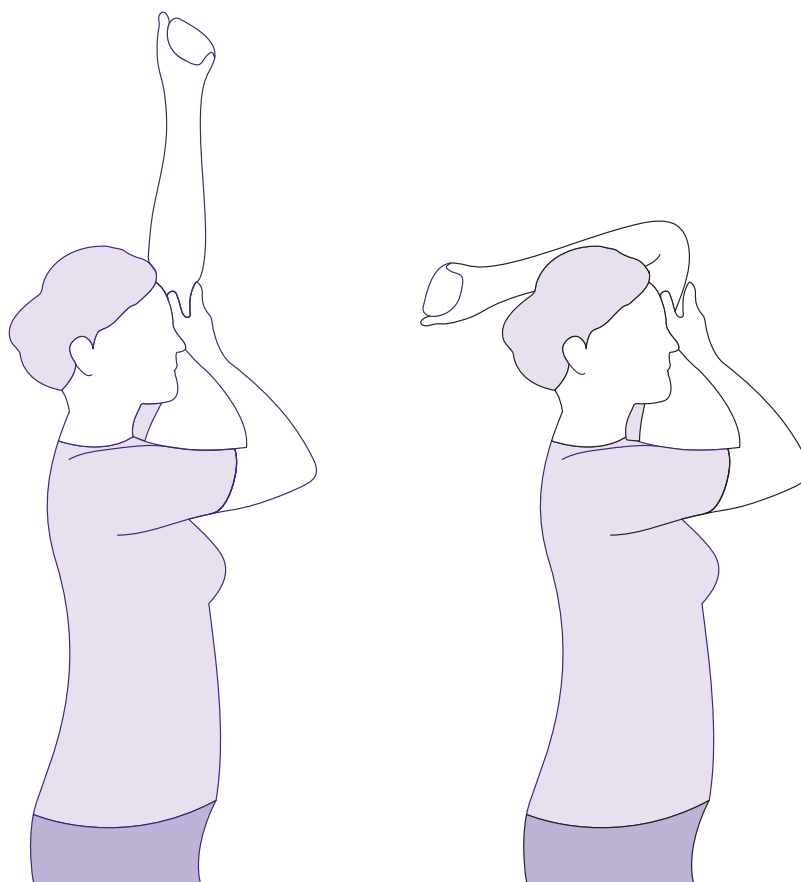
1. 雙腳分開與肩同寬站立。
2. 將一隻手臂抬向天花板，並用另一隻手支撐手肘以下的手臂。
3. 慢慢地彎曲抬起的手臂的手肘並將手移向肩膀。
4. 維持一秒鐘，然後慢慢將手臂伸直過頭頂。注意不要鎖住肘部。
5. 重複 10 至 15 次，然後用另一隻手臂重複。

如何讓動作更容易：

1. 坐著做這個練習。
2. 彎曲手臂手肘並將手肘指向天花板。慢慢伸直手臂並將手伸回去。保持 1 秒鐘。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 使用手持重物。
2. 使用更重的重量和/或重複次數。



時鐘伸展

訓練 2 – 練習 9

目的：提高您的平衡能力。

指示：

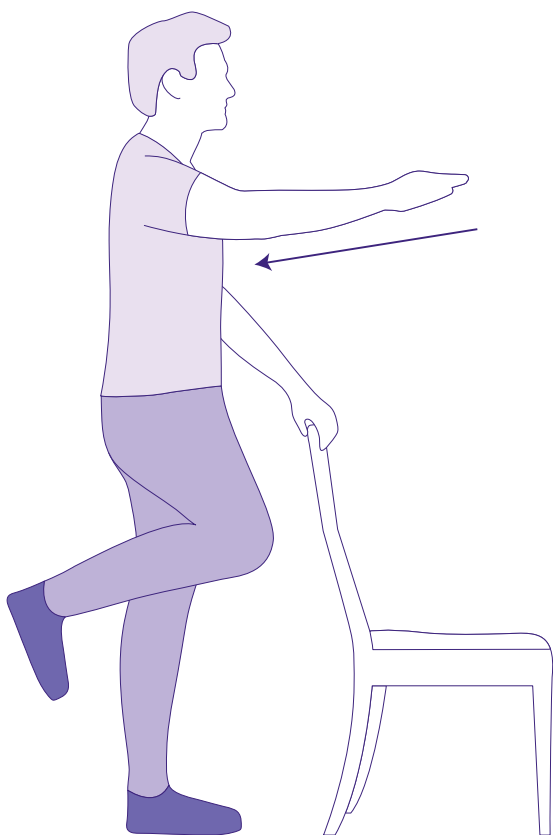
1. 站在一張堅固的椅子後面，用左手抓住它。
2. 想像一下，您站在時鐘的中間，前方是 12 點（北），後方是 6 點（南）。
3. 用左腿站立並彎曲右膝，將右腳抬離地面。
4. 舉起右臂，指向前方 12 點鐘方向（北），向側面伸至 3 點鐘方向（東），然後向後伸至 6 點鐘方向（南）。
5. 換另一側重複此動作。

如何讓動作更容易：

1. 坐在椅子上，抬起右腿並伸出右臂。用另一側重複此動作。
2. 雙腳站在地板上，只進行手臂運動。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 移除手部支撐。
2. 使用腳踝重物。



踮腳抬跟

訓練 2 – 練習 10

目的：加強腿部前側的力量，提昇平衡能力。

指示：

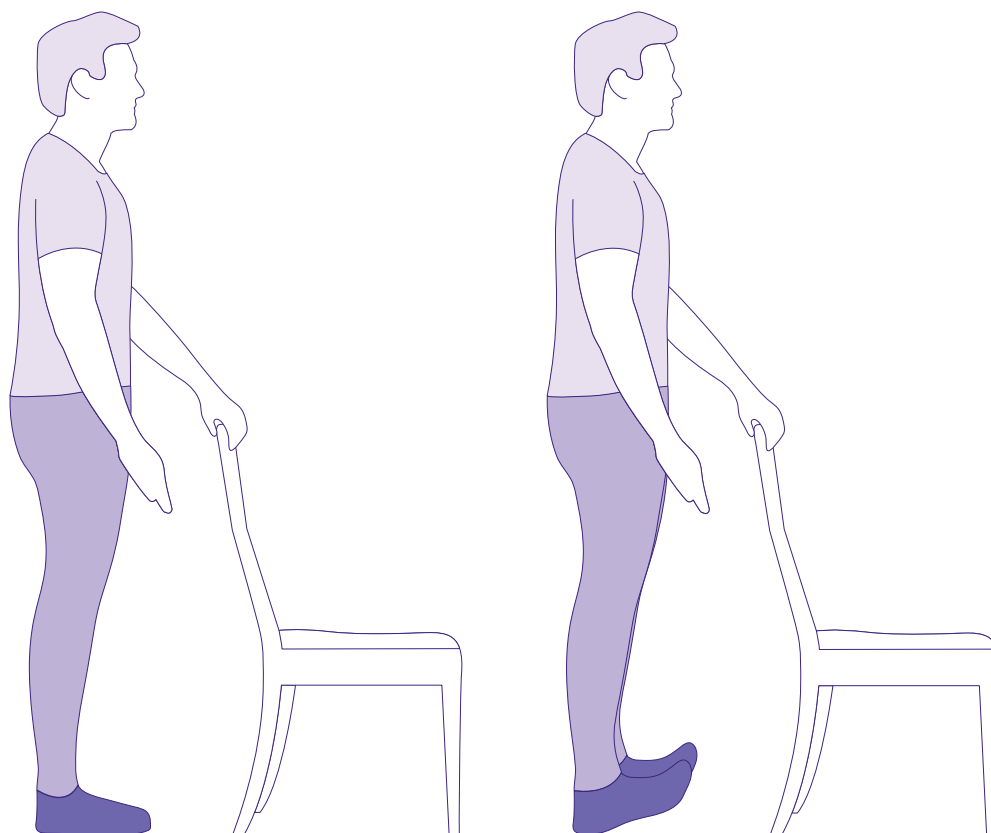
1. 站在一張堅固的椅子後面，用一隻手抓住椅子支撐身體。
2. 慢慢地將腳趾和前腳掌抬離地面。保持身體挺直，避免向後傾斜。
3. 維持 5 秒鐘，然後慢慢將腳趾和前腳掌放回地板。

如何讓動作更容易：

1. 減少重複次數和/或保持時間。
2. 坐式踮腳抬跟。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 增加重複次數。
2. 移除手部支撐。



手肘彎舉

訓練 2 – 練習 11

目的：增強您的上臂力量。

指示：

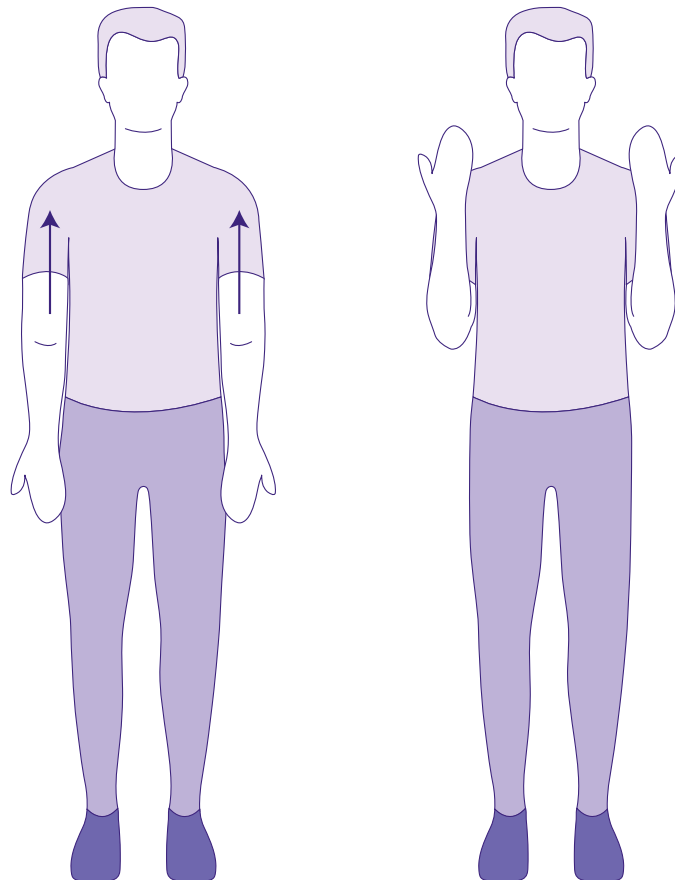
1. 雙腳分開與肩同寬站立。
2. 雙臂自然下垂於身體兩側，手掌向前。
3. 彎曲手肘並將雙手抬向肩膀，保持手肘位於身體兩側。
4. 維持 1 秒鐘，然後慢慢放下手臂。
5. 重複 10 至 15 次，休息並再次重複。

如何讓動作更容易：

1. 改用坐姿練習。
2. 每次練習一隻手臂。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 使用手持重物。
2. 增加重量和/或重複次數。



抬膝踏步

訓練 2 – 練習 12

目的：增強腿部肌肉並提高平衡能力。

指示：

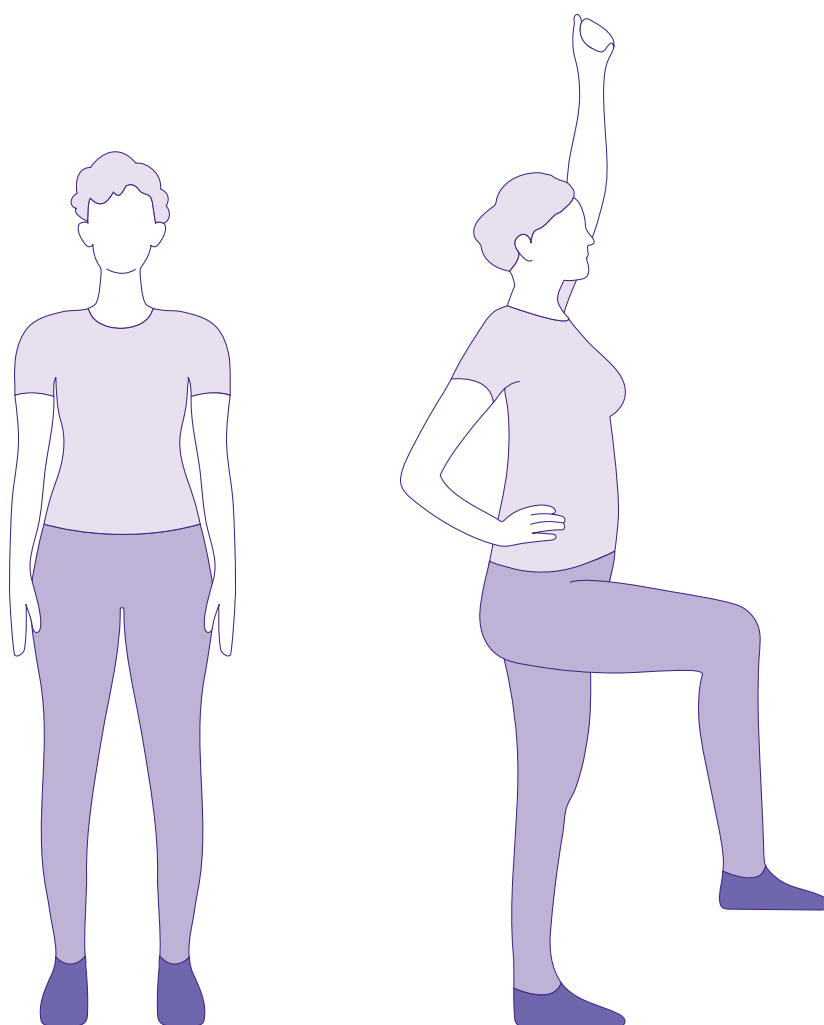
1. 雙腳分開與肩同寬站立。
2. 盡可能高地抬起右膝和左臂，然後放下。用另一條腿和另一隻手臂重複上述動作。
3. 背部挺直，抬起頭，眼睛看著前方。

如何讓動作更容易：

1. 雙手放在臀部。
2. 坐姿進行抬膝踏步練習。

如何讓動作更有挑戰性：

1. 加快步伐。
2. 使用腳踝重物。



運動日誌

訓練 2

您可以用這個表來記錄每天完成了哪些運動。試著每個練習做一分鐘。每完成一項運動，就在該日的方格打 ✓。如果同一天做了兩次，可以多打一個✓。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
弓箭步							
過頂舉臂							
側抬腿							
坐立運動							
空拳							
髖內收							
腳跟對腳尖站立							
手肘伸展							
時鐘伸展							
踮腳抬跟							
手肘彎舉							
抬膝踏步							
其他運動，例如散步							

筆記：

在這裡寫下您的改進和心得。

運動日誌

訓練 2

您可以用這個表來記錄每天完成了哪些運動。試著每個練習做一分鐘。每完成一項運動，就在該日的方格打 ✓。如果同一天做了兩次，可以多打一個 ✓。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
弓箭步							
過頂舉臂							
側抬腿							
坐立運動							
空拳							
髖內收							
腳跟對腳尖站立							
手肘伸展							
時鐘伸展							
踮腳抬跟							
手肘彎舉							
抬膝踏步							
其他運動，例如散步							

筆記：

在這裡寫下您的改進和心得。

運動日誌

訓練 2

您可以用這個表來記錄每天完成了哪些運動。試著每個練習做一分鐘。每完成一項運動，就在該日的方格打 ✓。如果同一天做了兩次，可以多打一個✓。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
弓箭步							
過頂舉臂							
側抬腿							
坐立運動							
空拳							
髖內收							
腳跟對腳尖站立							
手肘伸展							
時鐘伸展							
踮腳抬跟							
手肘彎舉							
抬膝踏步							
其他運動，例如散步							

筆記：

在這裡寫下您的改進和心得。

運動日誌

訓練 2

您可以用這個表來記錄每天完成了哪些運動。試著每個練習做一分鐘。每完成一項運動，就在該日的方格打 ✓。如果同一天做了兩次，可以多打一個 ✓。

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
弓箭步							
過頂舉臂							
側抬腿							
坐立運動							
空拳							
髖內收							
腳跟對腳尖站立							
手肘伸展							
時鐘伸展							
踮腳抬跟							
手肘彎舉							
抬膝踏步							
其他運動，例如散步							

筆記：

在這裡寫下您的改進和心得。

