

防跌運動

文 / 詹敏敏 美編 / 莊欣怡
示範 / 趙子杰老師



健走杖站姿

1. 預備姿勢：
站立雙腳打開與肩同寬，腳尖朝正前方，不要站內八或外八字的姿態。
2. 健走杖調整：
手臂貼在身體側面，手肘彎曲90度，前臂水平握住健走杖，這個位置就是理想的使用長度。



裝備：以健走杖為主要裝備，輔以高密度泡綿平衡墊及彈力帶或彈力管。
(高密度泡綿平衡墊及彈力帶或彈力管設備提供：普達康股份有限公司)

A 肌力與柔軟度訓練【A組訓練，每個動作做8-12次，練習2-3回】



小腿肌肉訓練與關節活動，抗重力，增強骨骼

1. 腳跟上提，放下
2. 腳尖翹起，放下
3. 腳跟提起，腳尖翹起輪流，保持身體穩定



小腿肌肉訓練與關節活動，抗重力，增強骨骼

1. 深蹲：雙手持杖站立，身體往前彎，在慢慢坐下，會覺得大腿前側肌肉開使出力，收腹挺腰，保持膝關節的位置不要超過腳尖。



身體伸展與關節運動，著重骨盆的活動，重心轉移的控制

1. 前彎，後仰
前彎時，手臂伸直，頭部位在雙臂之間，眼睛看地面，腋下和腿部後側有拉伸的感覺。
後仰時，雙腳膝關節微彎，雙手持杖撐住地面，不勉強做大範圍的動作，這個運動還可以強化身體重心移動的控制能力。

有點痠~



2. 側彎：雙手持杖，高舉過頭，身體往側面彎。



加油!

腰部與骨盆活動

1. 骨盆在水平面畫圈，順時針逆時針方向，雙肩保持水平。

B 平衡訓練【B組訓練，每個動作持續10~15秒】

單腳站立

1. 抬起右腳，右腳要在左側膝關節高度，右大腿與地面平行，維持身體平衡保持10到15秒。
2. 舉起左手，維持身體平衡保持10到15秒。
3. 舉起雙手，維持身體平衡保持10到15秒。

要站穩喔!



使用平衡墊

1. 單腳站立，依照之前介紹的平衡三階段動作。



原地踏步

1. 單腳大跨步，左右腳互換練習。



側面跨步伸展



休息一下!

