



贊助



合辦



計劃夥伴

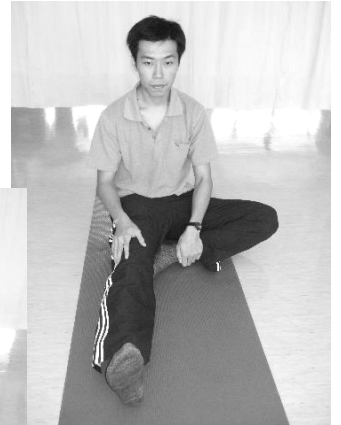


家居防跌運動

第一類：柔韌性運動

1. 拉大腿筋

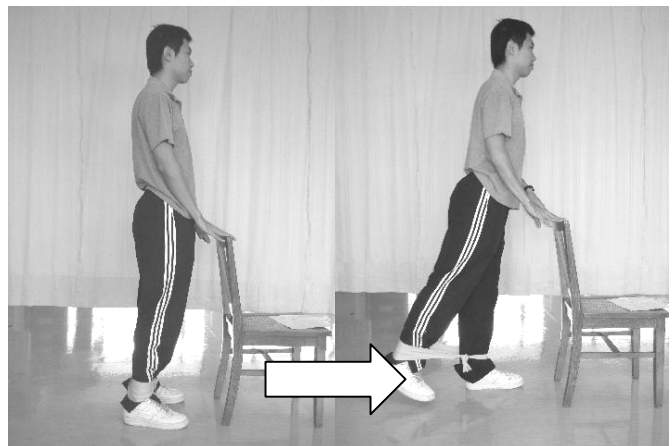
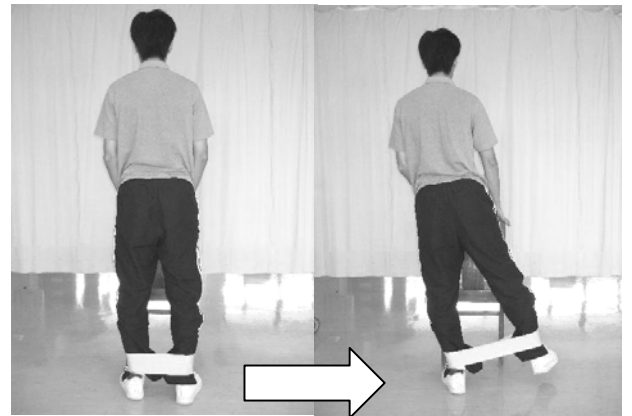
- 坐在床上，右腳伸直平放在床上，左腳屈曲，並用左手輕輕按着左腳
- 然後伸直右手，上身向前傾，右手盡量指向右腳姆指，並維持 30 秒
- 左右腳調轉做



第二類：阻力運動

2. 股側伸／股後伸

- 站立，橡筋圈套在雙腳腳眼，雙手扶穩椅背
- 然後右腳向外移／後踢
- 慢慢把右腳合上
- 連續做 15 次
- 左右腳調轉做



3. 單腳踭高

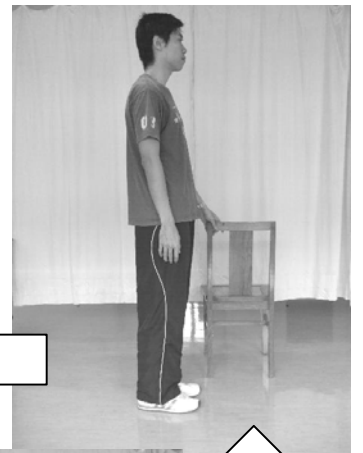
- a. 雙手輕輕按住椅背
- b. 右腳提高，只用左腳站立



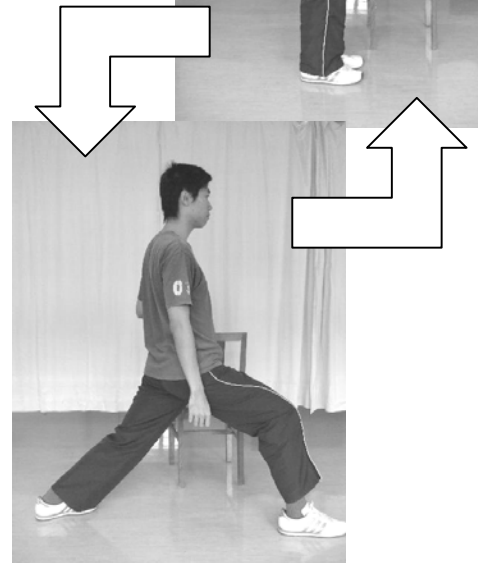
- d. 左腳腳跟用力踭高
- e. 連續做 15 次
- f. 左右腳調轉做

4. 弓箭步

- a. 站立，雙腳平排
- b. 手按椅背



- c. 然後右腿向前踏出，右膝曲起，將整個人壓低，腰部維持挺直
- d. 立即伸直右腳，回復雙腳平排位置
- e. 連續做 15 次
- f. 左右腳調轉做



第三類：平衡運動

5. 前伸

- 站着，雙腳平排，雙手向前伸直
- 上身盡量向前傾
- 然後回復直立姿態
- 連續做 15 次



6. 小步站立

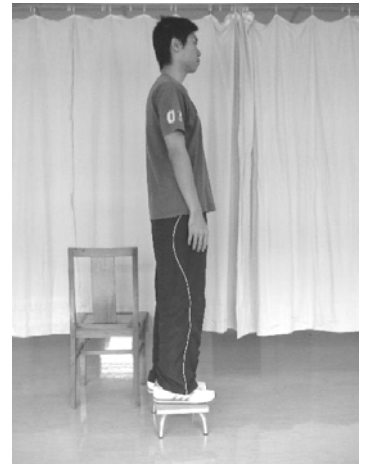
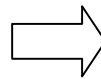
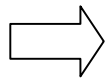
- 站着，右腳踏前一小步，右腳腳跟貼着左腳腳尖
- 可展開雙手協助身體平衡
- 維持 30 秒
- 左右腳調轉做



第四類：帶氧運動

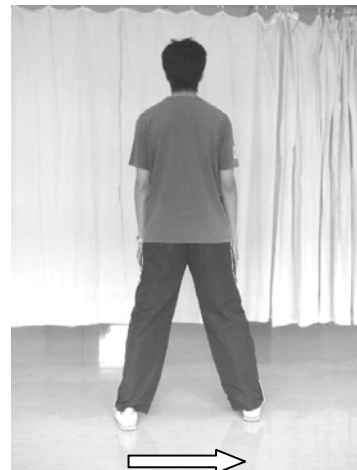
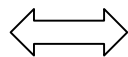
7. 踏級

- 站在小腳踏或梯級後
- 右腳先踏上，然後再踏上左腳
- 右腳先踏回地面，然後到左腳
- 持續 2 分鐘，左右腳可以調轉做



8. 側步行

- 右腳向右側踏出
- 將左腳踏去貼近右腳，使身體向右方踏一步
- 重覆以上動作，可以向左或向右踏步，步數視乎地方許可
- 持續 2 分鐘





贊助



合辦



計劃夥伴



注意事項：

1. 運動前要做適當的熱身運動，運動後亦要做緩和運動
2. 保持呼吸暢順自然
3. 運動時應穿著舒適稱身的衣服及有防滑坑紋的運動鞋
4. 佩戴適合度數的眼鏡
5. 在安全的環境下做運動，選擇一些地面平坦、空曠、人少及有扶手支撐的地方做運動
6. 循序漸進，量力而為，若已經適應，可以嘗試增加運動的次數及時間
7. 如有疑問，運動前先與醫生或治療師商討