

銀髮族防跌健身操

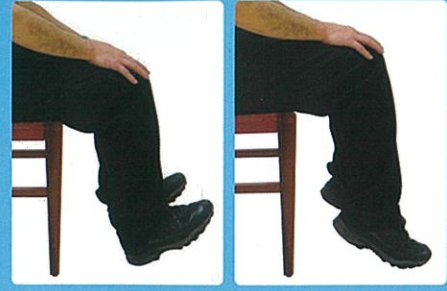
小腿伸展訓練

1. 弓箭步



右伸展1.2.3.4.5.6...10) 右伸展左伸展各5次
左伸展2.2.3.4.5.6...10

2. 腳踝運動



腳尖提1.2.3.4.5.6...10) 腳尖提及腳跟抬各5次
腳跟抬2.2.3.4.5.6...10

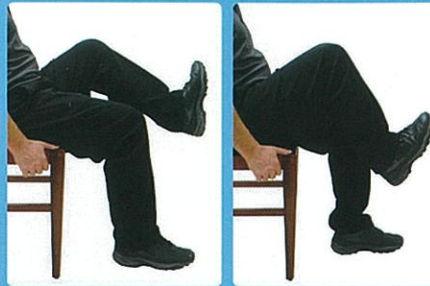
下肢肌力訓練

3. 坐姿抬腿



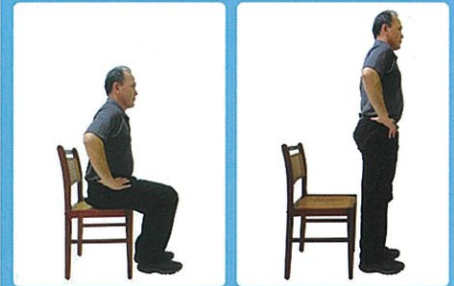
右抬1.2.3.4.5.6.....10) 右抬左抬各5次
左抬2.2.3.4.5.6.....10

4. 坐姿踏步



右踏1.2.3.4) 右踏左踏各10次
左踏5.6.7.8

5. 坐立運動



站起1.2.3.4) 站起坐下各5次
坐下5.6.7.8

6. 站姿後抬腿



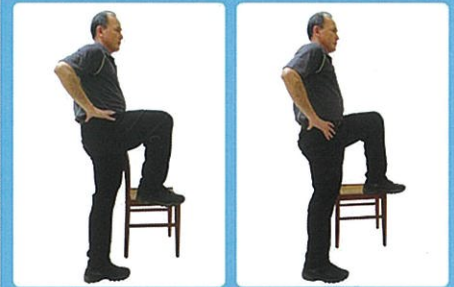
右後抬腿1.2.3.4.5.6.....10) 右後抬左後抬各5次
左後抬腿2.2.3.4.5.6.....10

7. 站姿深蹲



下蹲1.2.3.4.5.6...10) 下蹲起立各5次
起立2.2.3.4.5.6...10

8. 原地漫步



右抬1.2.3.4) 右抬左抬各10次
左抬5.6.7.8

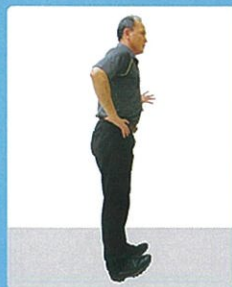
平衡訓練

9. 踮腳尖(跟)



腳尖站1.2.3.4.5.6...10) 腳尖腳跟站各5次
腳跟站2.2.3.4.5.6...10

10. 腳跟走路



向前1.2.3.4.5.6.7.8) 來回完成3次
轉身2.2.3.4.5.6.7.8

11. 站姿前抬腿



右抬1.2.3.4.5.6...10) 右抬左抬各5次
左抬2.2.3.4.5.6...10