

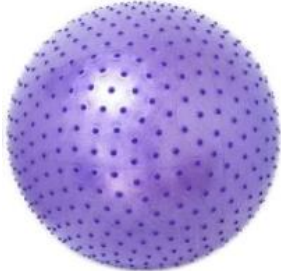



運動舒包 2.0 - 健走杖工具簡介

| 名稱 | 功能 | 圖片 |
|-------------------|--|---|
| 工具 1:健走杖 | <p>行走時，藉由 2 側健走杖的協助，可以輕鬆跨大步行走並且因為雙手的支撐，可以減少膝關節的負荷，大幅提升健走的效率。</p> <p>另外，藉由不同時期循序漸進的運動處方，除了可以強化髖關節的活動度以及增加動態平衡外，更能使長者走得站得更輕鬆，行走更有自信。</p> |  |
| 工具 2:啞鈴水 | <p>啞鈴水是隨手可得的訓練工具，水量的多少，視長輩的能力來設定，另外針對走路不穩的長輩而言，亦可藉由不同的活動設計，訓練身體的核心肌群，以保持軀幹的穩定，減少跌倒的風險。</p> |  |
| 工具 3:顆粒球 (抗力球) | <p>球是協調性動作反應訓練的工具，可以讓長者做上肢擺動，以訓練手臂肌肉及握力助於日常生活買菜、提重物等功能</p> |  |
| 工具 4:彈力帶 | <p>彈力帶是攜帶方便又可以隨時隨地進行的健身操工具，可以強化關節的穩定性做全項伸展操，避免跌倒，防止骨質老化。</p> |  |

第 1 個工具:健走杖動作示範

第1週-健走杖坐椅預備篇

軀幹1式 下肢3式；每個動作做2組，每組重覆10次



第2週-健走杖起立坐下練習篇

以分解動作解說獨立起立坐下的關鍵技巧
每個動作做2組，每組重覆10次



第3週-健走杖之四點著地篇

踝關節3式 髌關節1式；每個動作做2組，每組重覆10次



(此動作需要指導員或家人在旁協助哦!)

第 1 個工具:健走杖動作示範

第4週-健走杖之初階平衡訓練-三點著地篇

站姿4式 每個動作做2組，每組重覆10次



第5週-健走杖之中階平衡訓練-重心轉移篇

站姿4式；每個動作做3組，每組重覆10次



第6週-健走杖之肌力訓練-深蹲練習篇

站姿4式；每個動作做3組，每組重覆10次



第 2 個工具: 啞鈴水 動作示範

坐姿-上肢

外展



肩關節



內收



坐姿-下肢(腳踝勾啞鈴或彈力帶綁著)

足踝



背曲



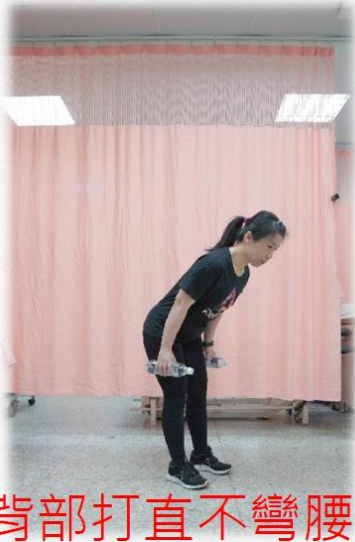
第 2 個工具:啞鈴水 動作示範

站姿-軀幹

前屈

手握啞鈴雙腳踩穩

後仰



背部打直不彎腰/

站姿-上肢

肩肘關節複合式(單手)

肩上舉肘彎曲

肩上舉肘伸直



第 3 個工具:顆粒球 動作示範

上舉雙臂

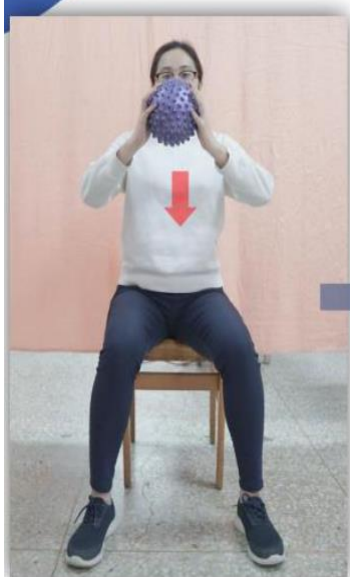


起始動作



完成動作

朝地丟接球



起始動作



完成動作

第 3 個工具:顆粒球 動作示範

擴胸運動



起始動作

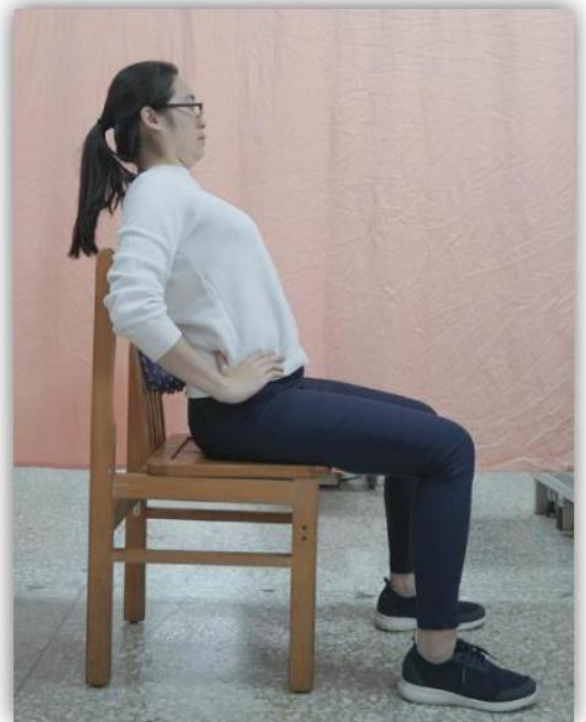


完成動作

腰椎關節運動(伸直)



起始動作



完成動作

第 4 個工具:彈力帶 動作示範



彈力帶固定
驅幹後側
可交叉固定



第 4 個工具:彈力帶 動作示範

類舉重



Grip+ Elbow Flex
彈力帶可固定於臀部或腳底

