

溫暖大臺南·  
營造高齡友善城市

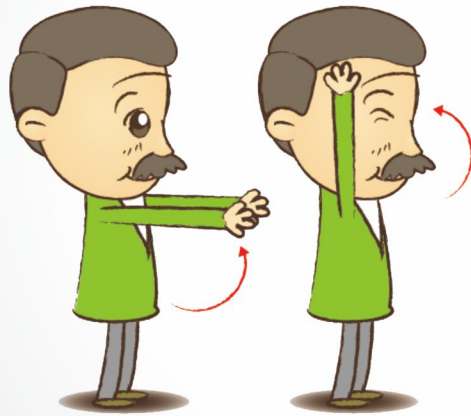
銀髮族保健  
防『跌』運動好



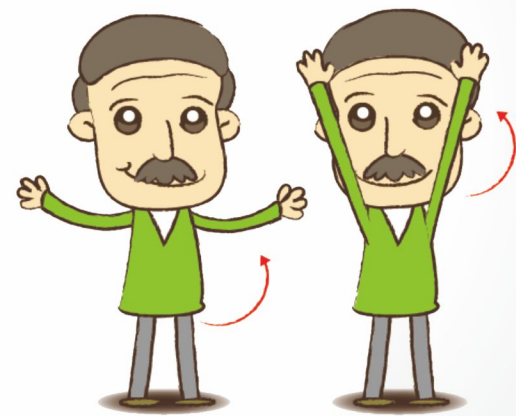
臺南市政府衛生局

## 1. 關節運動

### 〈1. 肩關節上舉〉



### 〈2. 肩關節外展〉



## 2. 伸展運動

### 〈1. 手臂伸展〉



### 〈2. 體側伸展〉

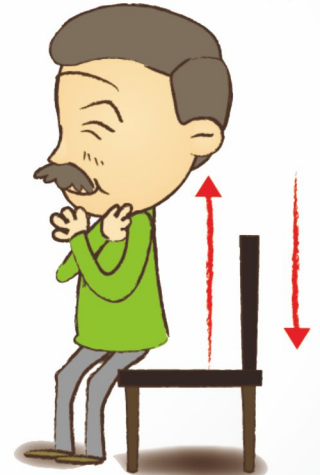


## 3. 肌力訓練

### 〈1. 坐姿抬腿〉



### 〈2. 坐姿站起〉



## 健走口訣~

抬頭挺胸縮小腹  
雙手微握放腰部  
自然擺動肩放鬆  
邁開腳步向前走



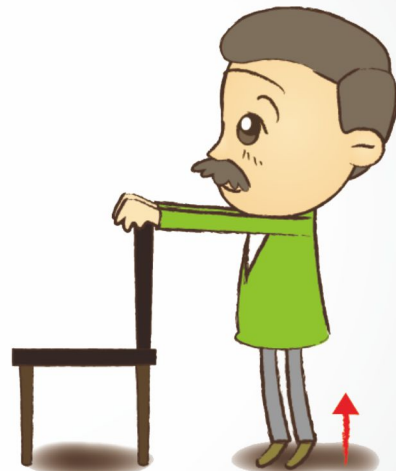
臺南市政府衛生局 關心您  
國民健康署運用於捐經費支應 廣告

## 3. 肌力訓練

### 〈3. 立姿曲膝抬腿〉

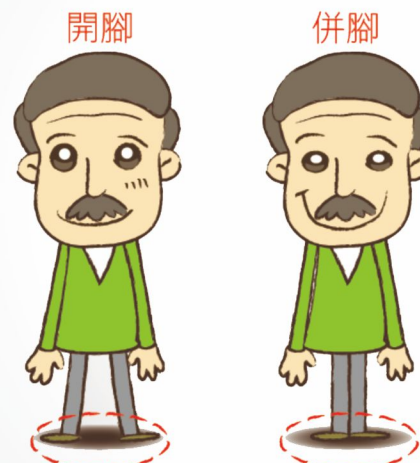


### 〈4. 腳跟踮立〉

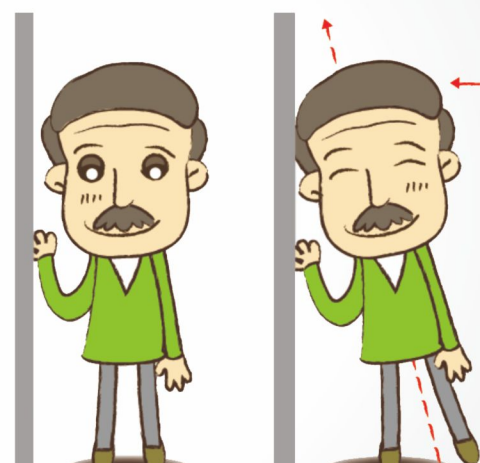


## 4. 平衡訓練

### 〈1. 站立穩定度練習〉

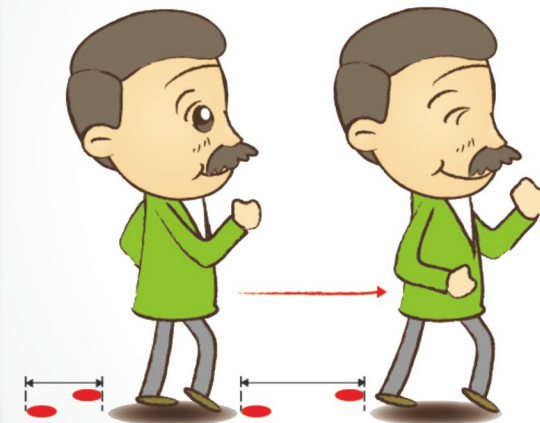


### 〈2. 踮腳尖扶牆走〉



## 5. 心肺訓練

### 〈1. 走路步伐加長 (盡量走直線)〉



### 〈2. 兩分鐘原地踏步〉

