

臺北市北投區健康服務中心

北歐式健走杖 使用手冊



北歐式健走杖

認識篇

- 一、 健走杖的起源及介紹.....I
- 二、 北歐式健走動作要點.....I
- 三、 如何挑選健走杖？.....II
- 四、 健走杖的構造.....II

示範老師：王 寧 老師 

國健署社區預防及延緩失能方案講師

臺北市衛生局悠活防跌班講師兼課程督導



一、健走杖的起源及介紹

北歐式健走源自於滑雪運動的夏季訓練項目，適合於平坦的地面行走時使用，運動時由兩根健走杖互相搭配運用，可同時進行上半身的訓練；專用的三角包覆式腕帶設計，方便在行走時輕鬆掌握健走杖；特殊鞋型防滑腳墊，可增加行走推力並降低關節的衝擊力。



二、北歐式健走動作要點

要點一：

身體挺直，肩膀放鬆，向前邁開步伐。

要點三：

跨步前進，健走杖交替移至兩腳之間。



要點二：

手輕握健走杖，置於腹部前方。

要點四：

握杖由腹部前方，推至臀部後方。

要點五：

從臀部後方，輕鬆將杖拉回腹部前方。

三、如何挑選健走杖？

方法一：

購買時根據不同品牌提供之參考尺碼表選擇。

方法二：

身高(cm) X 66% =健走杖的合適尺寸。

方法三：

立正握住手柄，杖尖觸地，手肘成 90 度。



四、健走杖的構造



北歐式健走杖 伸展篇

一、體側伸展.....	1
二、轉體伸展.....	1
三、肱三頭肌伸展.....	2
四、肩關節伸展.....	2
五、腕關節伸展.....	3
六、胸部肌群伸展.....	3
七、背部伸展.....	4
八、增延脊椎下背部伸展.....	4
九、腿後肌群伸展 1、2.....	5
十、大腿內側伸展.....	5
十一、髖關節伸展結合股四頭肌力訓練.....	6

一、體側伸展



← 第一步：
背部打直，雙手向上延伸。

第二步：軀幹向左側彎曲。 →



← 第三步：軀幹向右側彎曲。



二、轉體伸展

第一步：雙手向前平舉。 →



← 第二步：軀幹水平向左旋轉。



第三步：軀幹向右旋轉。 →



三、肱三頭肌伸展



← 第一步：
手臂貼近耳朵，手肘朝天。

第二步：下側手輔助向下拉。 →



四、肩關節伸展



← 第一步：雙肘彎曲，置於後腦勺。

第二步：左手向左側拉。 →



← 第三步：右手向右側拉。



五、腕關節伸展



第一步：
雙手置於胸前，與肩同高。

第二步：手腕向上屈。 ➡



第三步：手腕向下壓。

六、胸部肌群伸展



第一步：雙手置於身體後側。

第二步：雙手向後推。 ➡



七、背部伸展



第一步：
軀幹前彎，將健走杖置於前方。

第二步：
雙腳緩緩向後退，直到腰背打直。



八、增延脊椎下背部伸展



第一步：雙腳略比肩寬。

第二步：軀幹向左斜前方下彎。



第三步：雙腳略比肩寬。



九、腿後肌群伸展 1

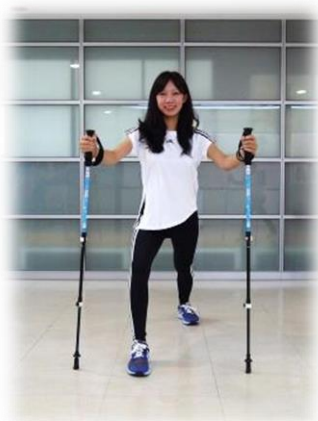


第一步：
前腳膝蓋伸直，腳尖翹起，
後腳屈膝。

第二步：
背部打直，臀部向後坐。



九、腿後肌群伸展 2



第一步：
弓步站立，後腳膝蓋伸直。

第二步：
腳跟著地，軀幹與地面垂直。



十、伸展運動—大腿內側伸展



第一步：
左腳彎曲，右腳伸直，重心向左移。



第二步：
右腳彎曲，左腳伸直，重心向右移。



十一、髖部伸展、股四頭肌力訓練



第一步：將單側腳放置膝蓋上方。

第二步：
膝蓋下壓，小腿與地面呈水平。



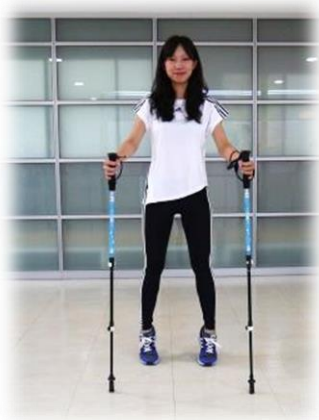
第三步：臀部向後坐。

北歐式健走杖

平衡&肌力篇

一、 墊腳尖&腳跟	7
二、 單側前後伸腿.....	7
三、 側面抬腿.....	8
四、 樹式平衡.....	8
五、 弓步抬膝.....	8
六、 交叉弓步側抬腿.....	9
七、 深蹲抬膝.....	9
八、 上背下拉.....	9
九、 肱二頭肌屈舉.....	10
十、 腹部核心訓練.....	10
十一、 抬膝碰杖.....	11

一、墊腳尖、腳跟



連續做腳跟離地、觸地的動作。



連續做腳背勾起、下壓的動作。



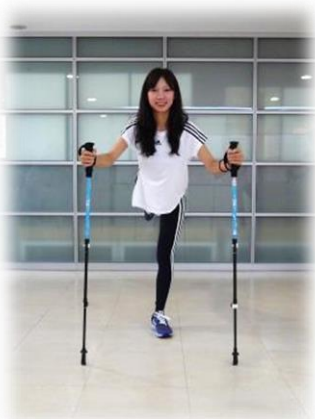
二、單側前後伸腿



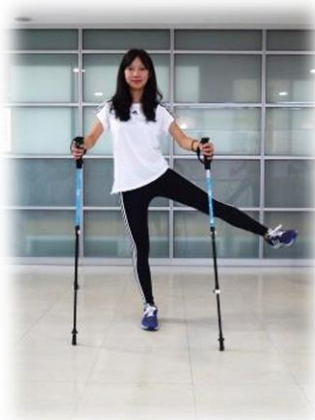
膝蓋伸直，將腿部前抬。



膝蓋伸直，利用臀部力量將腿向後伸。



三、側面抬腿



站穩腳步後，
利用臀部的肌力，將腳從側
邊抬起。

四、樹式平衡

將腳抬至另一側
膝蓋的高度，訓
練單側腳的肌力



五、弓步抬膝



第一步：站穩弓
步，身體與地面
呈垂直。

第二步：身體保
持穩定，後腳向
前抬起。



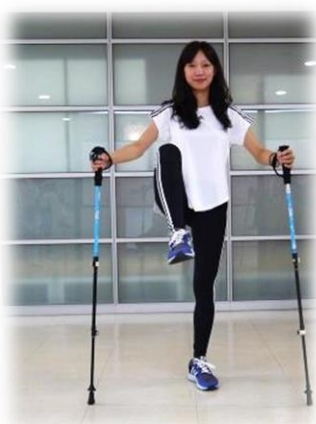
六、交叉弓步側抬腿



單腳向後踩踏呈現交叉弓箭步，接著將後腳側面抬

七、深蹲抬膝

第一步：臀部向後坐，膝蓋保持朝腳尖方向下蹲。



第二步：單側腳收起抬高，訓練重心的轉移與平衡。

八、上背下拉



將健走杖置於頭頂上方後，肩胛骨內收夾緊向下拉。

九、肱二頭肌屈舉



← 第一步：掌心朝前握住健走杖。

第二步：二頭肌收縮屈舉。



十、腹部核心訓練



將健走杖置於腳背，背部打直，腹部用力收縮，連續膝蓋彎曲伸直。

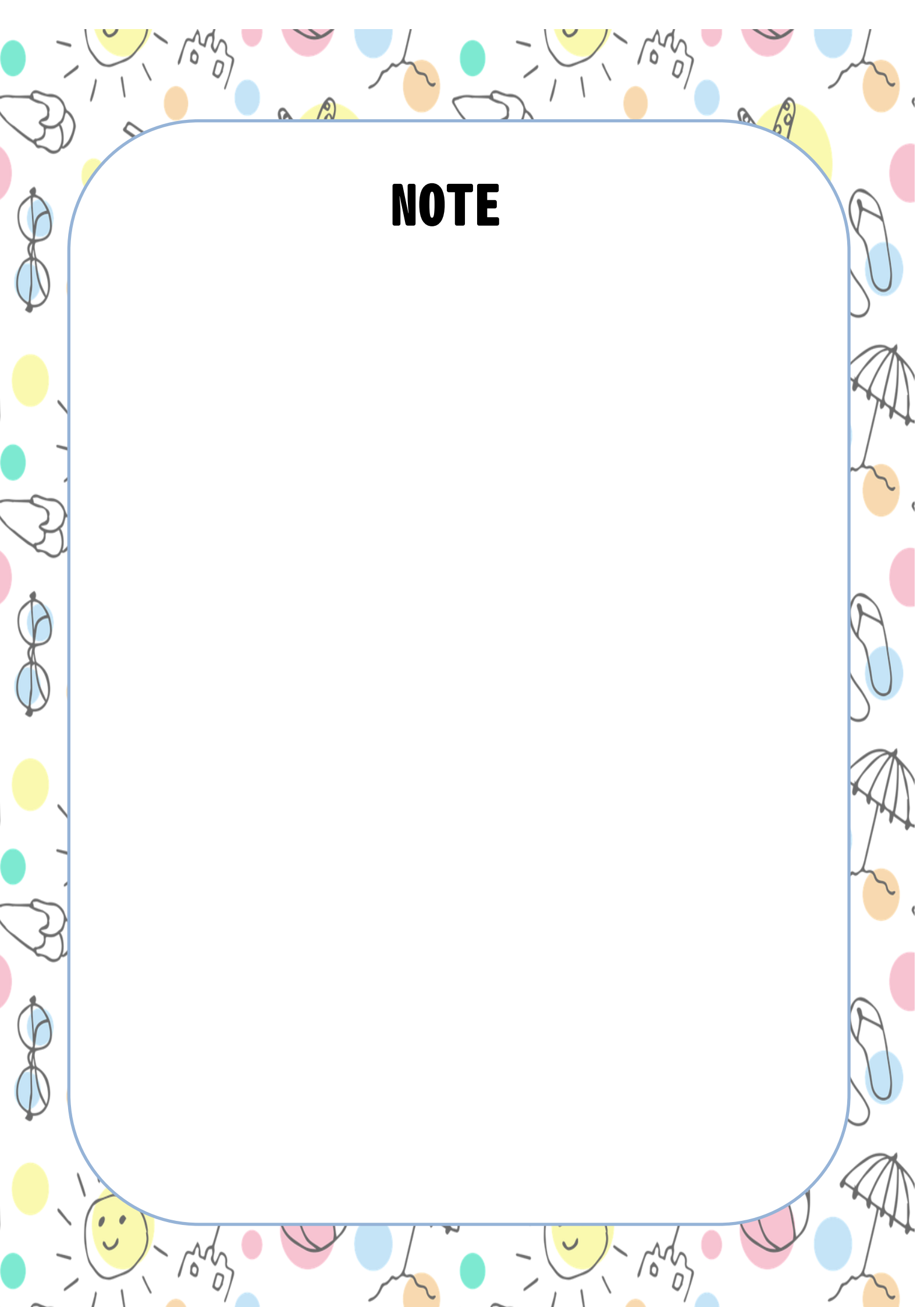


十一、抬膝碰杖



健走杖置於胸前，身體抬頭挺胸，將腳抬高，輕碰健走杖，左右腳連續操作。





NOTE



臺北市北投區健康服務中心 109 年製

感謝 王寧 老師協助拍攝