

肢體柔軟度訓練

弓箭步

手扶椅或牆，一腳前一腳後，雙腳腳跟不離地，後腳拉直有緊繃感，動作靜止10秒後，前後腳互換，重覆5次。



雙肩旋轉

雙肩往前或往後旋轉，各重覆10次。



腳踝運動

腳平放地板，將腳尖往上提起，靜止10秒後再放下，重覆10次。



長者防跌妙招



小心跌倒，請您跟我這樣做！

難易程度：

易

中

難

平衡訓練

● 手扶椅背，腳尖、腳跟輪流上提，重覆10次。



● 手扶椅背或牆壁，用腳跟往前走路。



來回走三趟



約2公尺

● 手扶椅背，做踏步動作，重覆10次。

