

# 防跌運動訓練

適度的運動有助於增加肌力及骨密度，改善步態，降低跌倒的風險。

## 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，重複5次。



## 平衡訓練

### ◆ 原地踏步



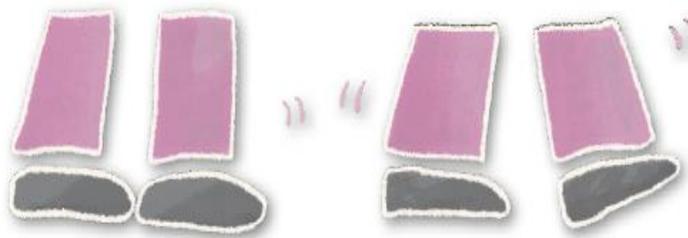
手扶椅背，做踏步動作，重複10次。

### ◆ 行走練習



手扶椅背或牆壁，用腳跟往前走路，來回走3趟。

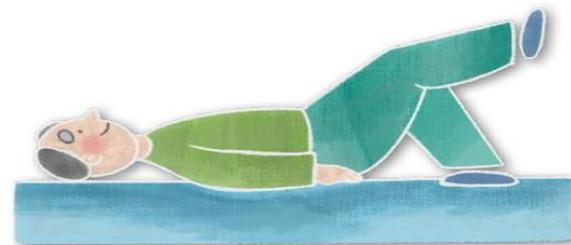
### ◆ 走直線



每組走15步，一共走三組，盡量腳跟接腳尖。

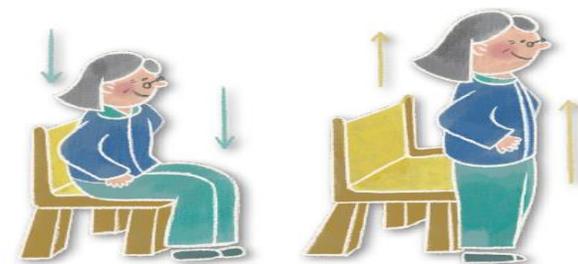
## 肌力訓練

### ◆ 平躺抬腿



單腳屈膝，輪流將雙腳往上抬起，每次維持5秒，重複5次。

### ◆ 站立運動



雙手插腰站起來後坐下，重複10次。

資料來源：衛生福利部國民健康署