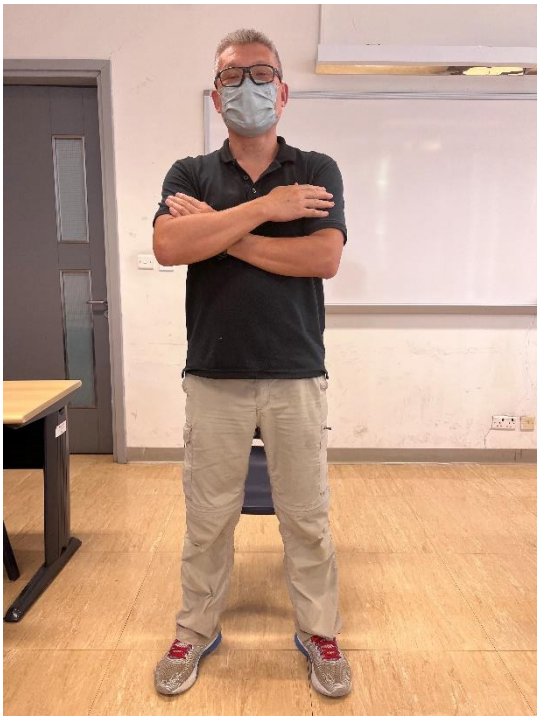
Lingnan Life
嶺南大學持續進修學院
LINGNAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION

長者學苑

運動一至運動四 (訓練肌力)　　(動作示範: Eric Sir)

運動一: 坐立運動

站起坐下各 5 次
*注意: 雙腳打開較肩膀闊小小 ; 如有需要可利用雙手扶著椅邊幫助站立



運動二: 站姿深蹲

下蹲起立各 5 次
*注意: 雙腳打開較肩膀闊小小 ; 蹲下至大腿與小腿約為 90 度位置 (但不可小於 90 度)

運動三: 站姿後抬腿

右後抬腿、左後抬腿各 5 次

運動四: 腳尖/ 腳跟提踵

腳尖、腳跟站各 5 次

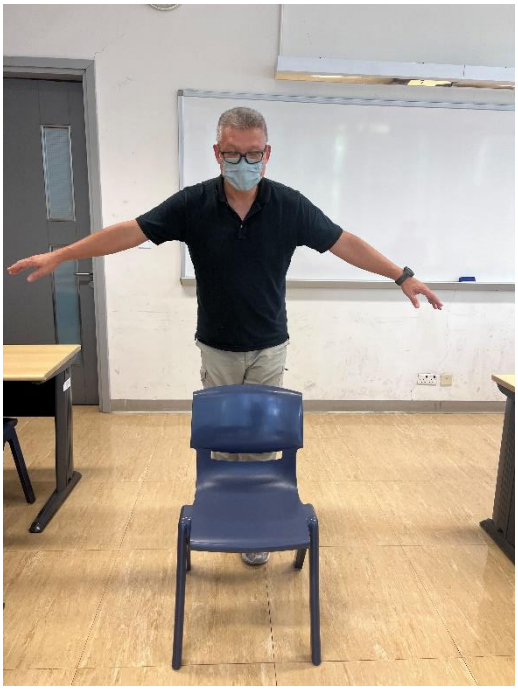
運動五至運動七 (訓練平衡力)

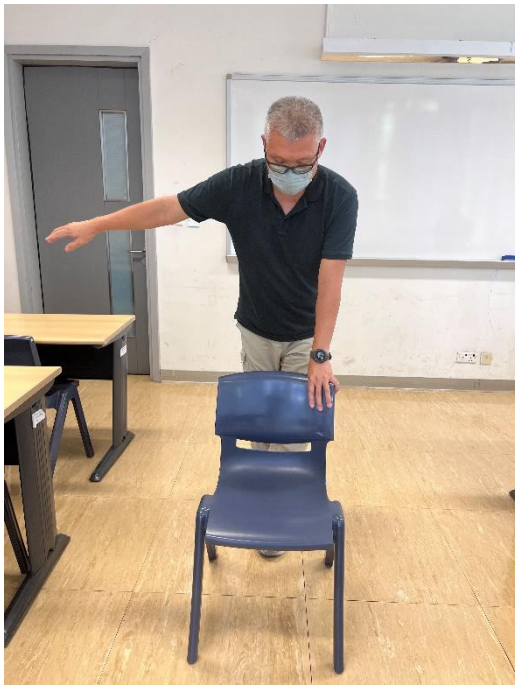
運動五: 前後腳站立

一腳往前踏，使腳尖貼腳跟，打開雙手維持 10 秒 ; 換腳再重複相關動作

運動六: 前後腳站立

一腳往前踏，使腳尖貼腳跟，打開雙手及閉眼維持 10 秒 ; 換腳再重複相關動作



運動七: 前後腳一字站立

一腳往前踏，使腳尖和腳跟相接，並呈一直線，打開雙手維持 10 秒 ; 換腳再重複相關動作