

# 肌少症衛教運動

高雄榮總復健科關心您

每動作重複由 8~12 次開始。一天做二至四回。運動原則:不憋氣，用力時吐氣，放鬆時吸氣。

## 坐到站:

雙腳平放於地上，站起來再坐下來



## 腳板往上往下踩:

雙腳平放於地上，一腳先伸直再把腳板翹起來，再往下踩



## 微蹲:

雙腳平放於地上，站起來且雙腳微開，屈膝撐一下



## 小腿伸直:

雙腳平放於地上，一腳先伸直，撐個幾秒再放下



## 雙手抱胸:

雙手放置於胸前，站起來再坐下來



## 手肘屈舉:準備寶特瓶(裝點水)

雙腳平放於地上，手拿寶特瓶，手肘屈曲再放下



## 抬腳(坐):

雙腳平放於地上，一腳抬起來再換另一腳



## 雙手側舉:準備寶特瓶(裝點水)

雙腳平放於地上，手側舉至旁邊再回來



### 抬腳(站):

一腳抬起來，再換另一腳



### 墊腳尖:

站於椅子後面，踮起腳尖撐一下再回來



### 側抬:

站在椅子後面，手扶在椅子上，一側腳從側邊抬離地面撐一下



### 站姿屈膝:

站於椅子後面，一腳先彎起來，手抓在彎起來的那一腳，撐一下

