

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一～週五上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

週六至中午 12:00，

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一～週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00

衰弱老人肌力訓練- 彈力球運動

修訂: 2022/08/20

復健科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 賴宣淇

- 肌力訓練運動原則:每週 2~3 天;每個動作 1 回合 10~12 下，重複 1~3 回合;動作速度慢,注意姿勢正確、動作標準;不可憋氣;可以漸進式增加阻力

- 雙膝夾球,用力夾球



- 雙膝夾球,抬一側大腿

■ 雙膝夾球,伸直一側膝蓋



■ 雙膝夾球,抬兩側腳板



雙膝夾球,抬高兩側大腿



雙膝夾球,做仰臥起坐





~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~