

# 樂齡運動指導

台灣全適能運動健身協會

陳芝儀

# 運動安全提醒

~ 快樂安全的運動、鼓勵讚美會給長者持續的動力

~

- 1、運動前先詢問是否有身體不適，疾病長者應聽從醫師建議指示，評估是否能做此運動。
- 2、運動過程中選擇適合長者的狀況方式循序漸進，提醒關節體力受限請量力而為、切勿勉強，累了可以休息，疼痛隨時可以停止，不要勉強自己，避免造成傷害。
- 3、運動過程中請保持呼吸順暢、請勿憋氣。
- 4、請注意環境的安全、地板平滑及空氣的流通。
- 5、請穿著適合運動的衣褲、及運動鞋且隨時補充水份。



# 樂齡族體適能

(以能維持獨立生活的能力為主要的指標)

正確的運動流程：暖身伸展→主運動訓練→緩和伸展

## ★暖身伸展



無論在做任何動作時應維持良好的穩定姿勢

# 心肺訓練的效益

- ★強化心肌
- ★提高呼吸系統的效益
- ★減少心血管疾病的罹患率



# 上肢肌力訓練介紹(實際操作)

- 胸肌、背肌
- 三角肌
- 肱二頭、肱三頭



# 下肢肌力訓練介紹(實際操作)

★脛前肌

★腓腸肌、比目魚肌



# 下肢肌力訓練介紹(實際操作)

★股四頭

★腿後腱肌群

★臀大肌

★臀中小肌

★內收肌群



# 核心肌群訓練介紹(實際操作)

★腹直肌

★腹內外斜肌



# 緩和伸展

★放鬆肌肉

★減少乳酸堆積造成酸痛



**感謝聆聽**