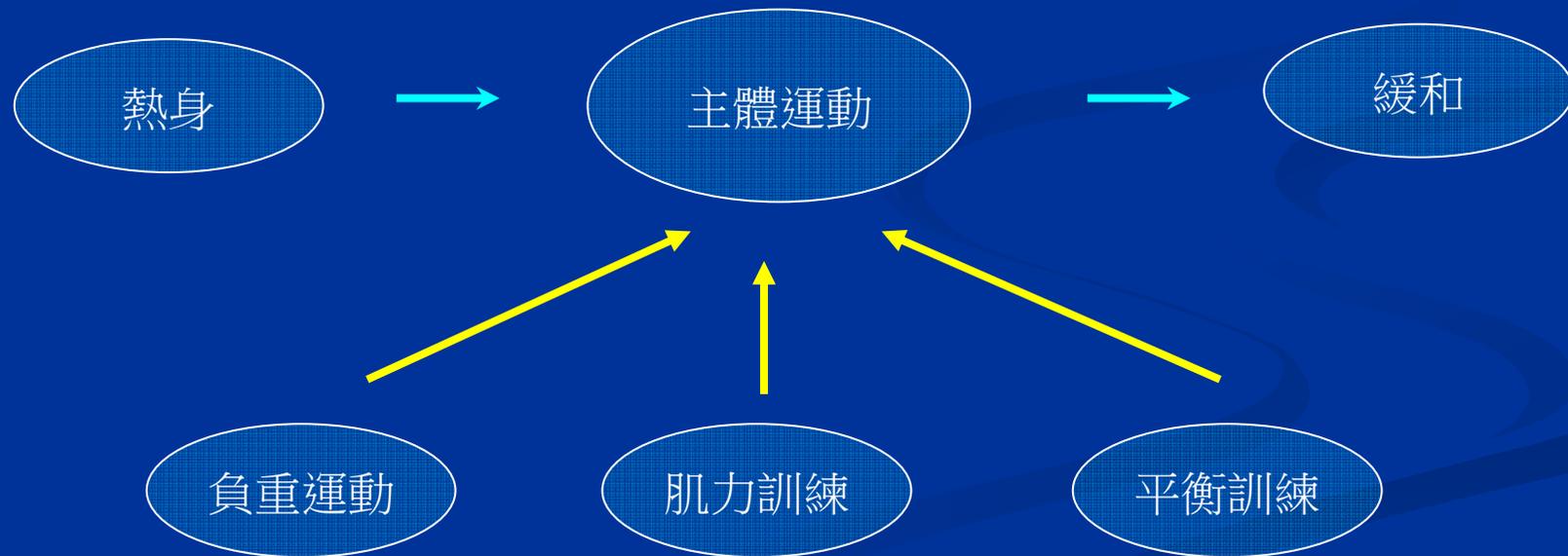


# 骨質疏鬆症之預防

## 運動

# 一般建議

- 每天大約30分鐘
- 每星期 3-5 次
- 包括以下部分：



# 熱身運動

關節活動

伸展運動

頸、上肢及下肢關節

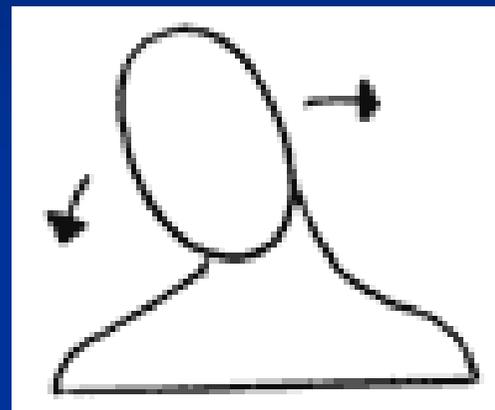
頸、上肢及下肢主要肌肉

每組關節活動重複4次

每組肌肉伸展4次  
每次維持30秒

# 關節運動

頸部



肩膊



背部



下肢



踏步

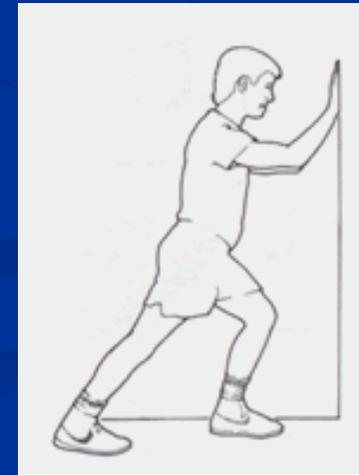
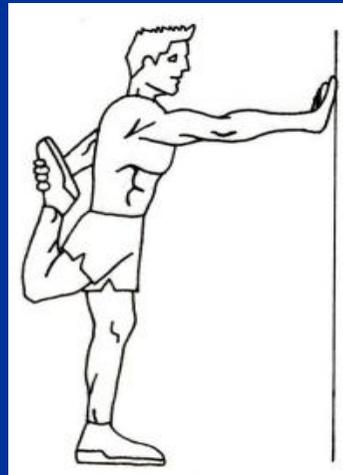


# 伸展運動

上肢肌肉+胸肌



下肢



# 主體運動（一）

## ■ 負重運動

- 可同時進行帶氧運動
- 每次維持 20 至 30 分鐘
- 可選擇以下活動
  - 健康舞
  - 跑步／急步行
  - 步行
  - 太極



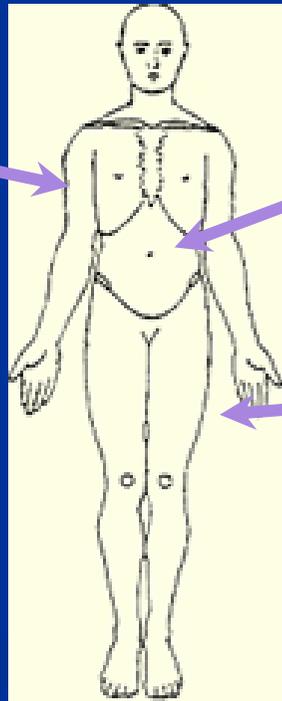
# 主體運動（二）

## ■ 肌力訓練

- 上、下肢各組主要肌肉作阻力訓練
- 可運用沙包、水樽作為重量
- 每次2組，每組10下



上肢肌肉



腹肌及背肌

下肢肌肉

# 肌肉強化運動

## 上肢肌肉



## 背肌



## 下肢肌肉

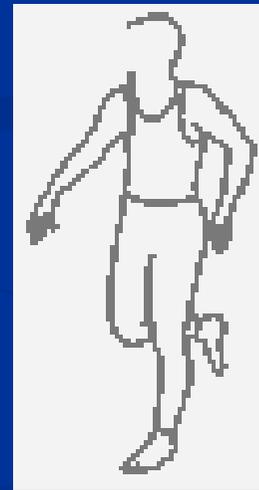


# 主體運動（三）

## ■ 平衡訓練

- 單腳站立
- 足跟步行
- 足尖步行
- 足跟貼足尖步行

至少走五米距離



# 緩和運動

關節活動

伸展運動

頸、上肢及下肢關節

頸、上肢及下肢主要肌肉

每組關節活動重複4次

每組肌肉伸展4次  
每次維持30秒