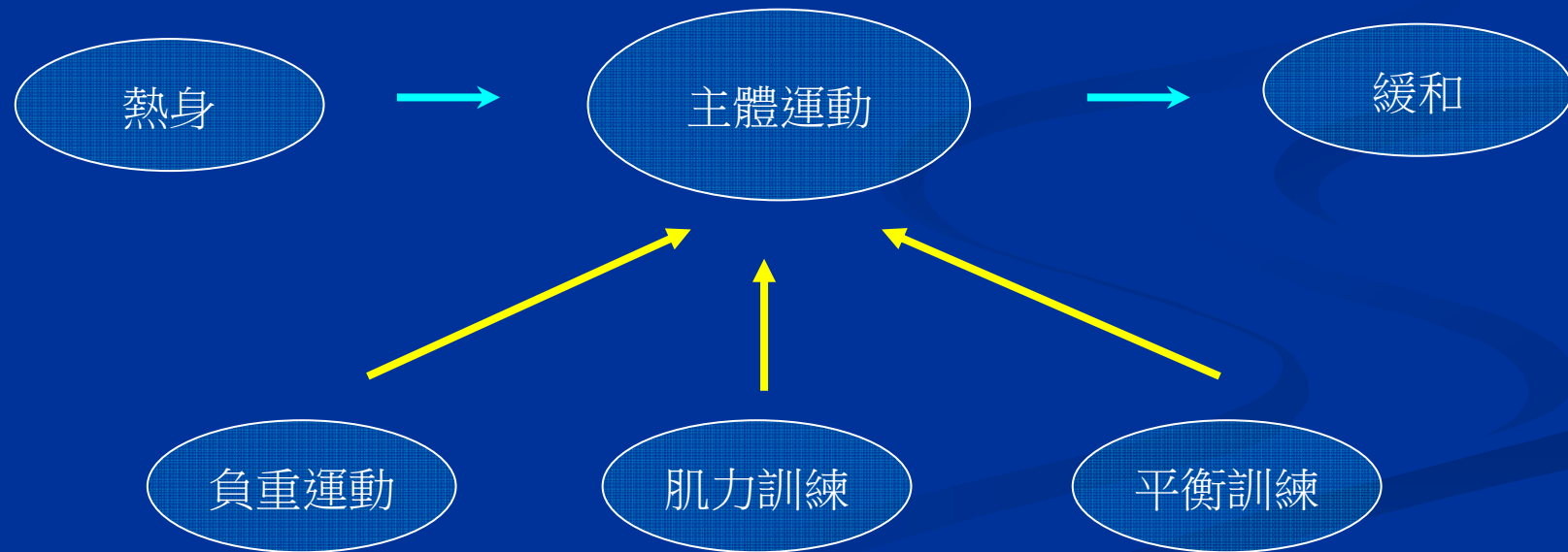


骨質疏鬆症之預防

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

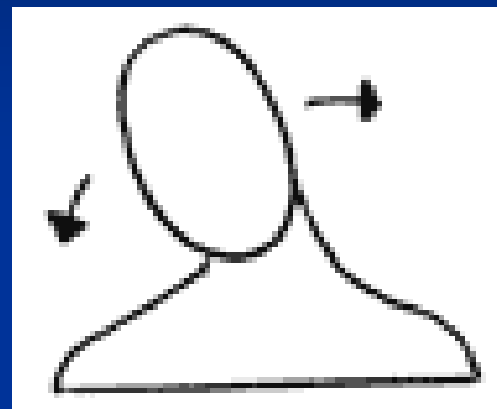
頸、上肢及下肢主要肌肉

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



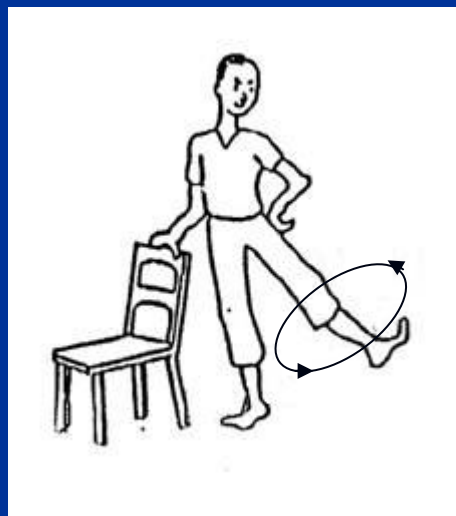
肩膊



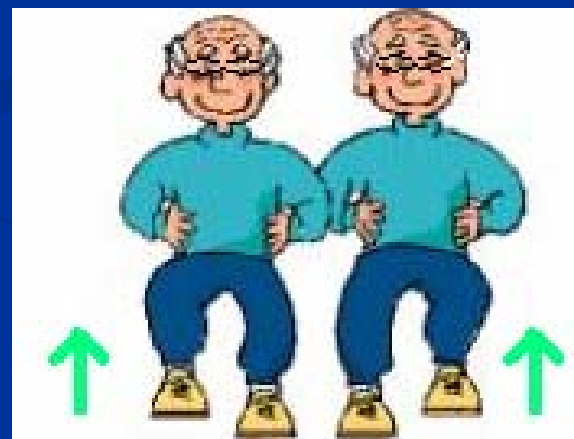
背部



下肢



踏步

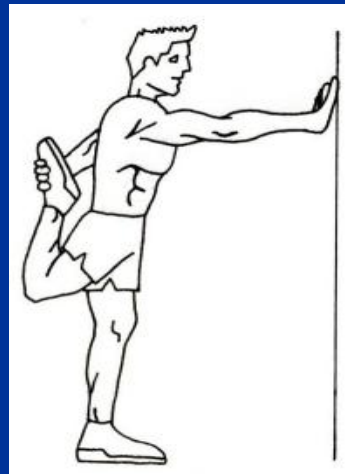


伸展運動

上肢肌肉+胸肌



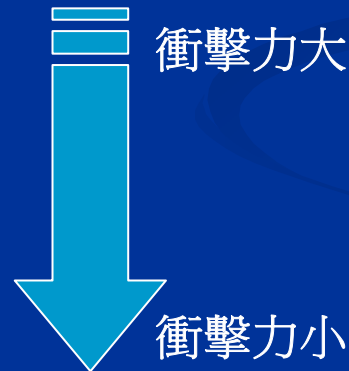
下肢



主體運動（一）

■ 負重運動

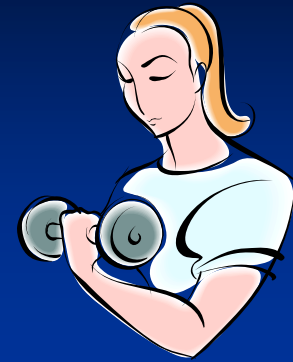
- 可同時進行帶氧運動
- 每次維持 20 至 30 分鐘
- 可選擇以下活動
 - 健康舞
 - 跑步／急步行
 - 步行
 - 太極



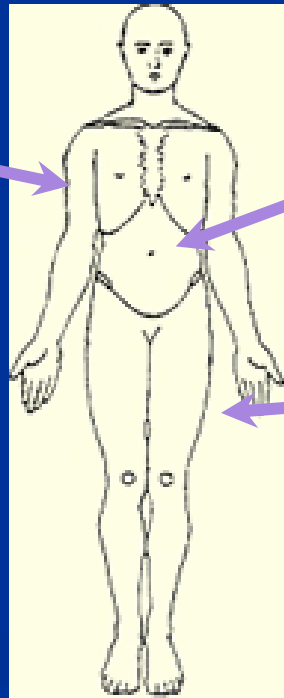
主體運動（二）

■ 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

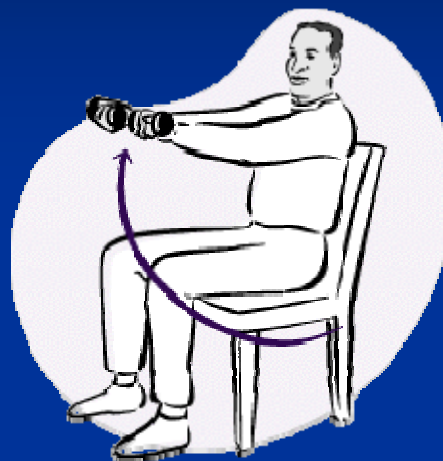


腹肌及背肌

下肢肌肉

肌肉強化運動

上肢肌肉



背肌



下肢肌肉

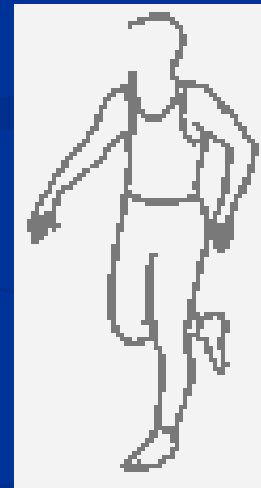


主體運動（三）

■ 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