

衰弱老人伸展運動 —彈力球應用

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

修訂: 2025/07/09

復健科

- 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



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

衰弱老人的完整運動計畫須包含有氧運動、阻力運動、伸展運動和平衡訓練。適當的伸展運動，可以使其身體做好運動的準備。伸展運動時，應以穩定、緩慢、有控制的伸展方式進行，不可用彈震抖動方式代替。伸展運動時，每個動作從維持 5-10 秒開始，可慢慢增加維持時間（約 20 秒），以不引起疼痛為主盡量伸展。

坐姿伸展運動 彈力球篇

1. 吸氣向上

→ 伸展胸肌



坐姿伸展運動
彈力球篇

2. 雙手繞8字



坐姿伸展運動
彈力球篇

3. 拱背挺胸



坐姿伸展運動
彈力球篇

4. 伸展頸部肌肉



坐姿伸展運動
彈力球篇

5.轉身向後碰



坐姿伸展運動
彈力球篇

6.手部滾球



坐姿伸展運動
彈力球篇

7.腿部滾球



坐姿伸展運動 彈力球篇

8. 翹腳腹部壓球



~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~