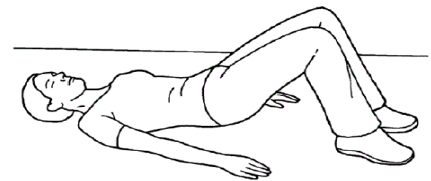


簡易下肢肌力訓練

一、橋式運動（臥姿）

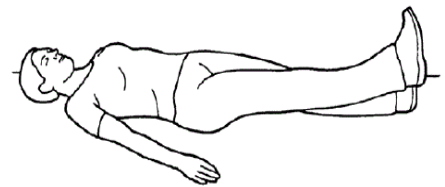
1. 仰臥，屈曲雙膝（如圖一）。
2. 收緊兩邊臀部肌肉，將盆骨抬離地面約10公分，維持10秒，再返回起始位置。
3. 重複 10 次。



圖一

二、上抬腿運動（臥姿）

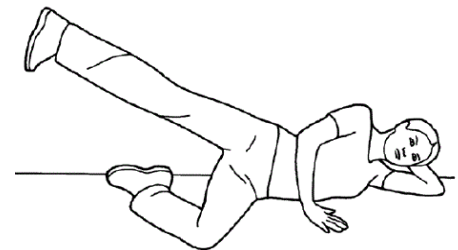
1. 仰臥（如圖二）。
2. 收緊腹肌及大腿肌肉，伸直膝關節。將腿向上提高 5 公分，維持10秒。
3. 重複10次。



圖二

三、側抬腿運動（臥姿）

1. 側臥。在上的那條腿伸直，另一腿屈曲（如圖三）。
2. 將上面的腿向上抬，直至超過骨盆高度，再返回起始位置。
3. 重複10次。



圖三

四、腿上抬運動（坐姿）

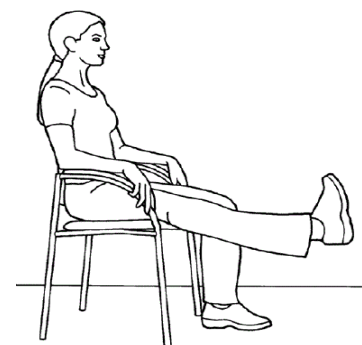
1. 坐在椅子上，保持膝蓋屈曲，將大腿向上抬高，然後回到起始位置（如圖四）。
2. 重複 10 次。



圖四

五、膝伸直運動（坐姿）

1. 坐在椅子上，將腳趾朝上，收緊大腿前肌肉，伸直膝蓋。維持約10秒再回到起始位置（如圖五）。
2. 重複 10 次。



圖五

簡易下肢肌力訓練

六、後抬腿運動（站姿）

1. 站直，手扶椅子（如圖六）。
2. 將腿向後踢，保持膝蓋伸直，身體不要向前傾。
3. 重複 10 次。



圖六

七、側抬腿運動（站姿）

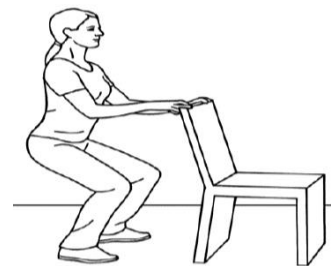
1. 站直，抓緊扶手（如圖七）。
2. 將腿向外、向上抬高，保持腰背挺直。
3. 重複 10 次。



圖七

八、半蹲運動（站姿）

1. 站在椅子後，雙手抓穩椅子（如圖八）。
2. 收緊臀部肌肉，慢慢膝蓋彎曲蹲下，使用所有下肢肌肉，維持10秒，再站直。
3. 重複 10 次。



圖八

參考資料

- Kisner, C., Borstad, J., & Colby, L. A. (2022). Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques (8th edition). F.A. Davis.
- Taylor, L. M., Parsons, J., Moyes, S. A., Binns, E., Cavadino, A., Taylor, D., ... & Kerse, N. (2024). Effects of an exercise program to reduce falls in older people living in long-term care: a randomized controlled trial. Journal of the American Medical Directors Association, 25(2), 201-208.