

## 躺著這樣做

### 平躺抬臀

雙腳屈膝，將腰部往上抬起，並維持10秒，重覆10次。



### 平躺抬腿

輪流將雙腳往上抬起，每個動作維持5秒，重覆5次。



## 坐著這樣做

### 坐姿抬腳

坐在椅上，輪流將雙腳抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。



### 坐姿踏步

坐在椅上，做踏步動作，重覆10次。



長者防跌妙招



預防跌倒，從加強肌力做起！

難易程度：

易

中

難

## 站著這樣做

### 站立運動

雙手插腰站起來後再坐下，重覆10次。



### 站姿腳後抬

手扶椅背，輪流將腳往後抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。



### 站姿下蹲

手扶椅背，雙腳下蹲，並維持5秒後再站起，重覆5次。



### 站姿前抬腿

輪流將大腿往前抬起，每個動作維持10秒，重覆10次。

