

平衡訓練運動指導

2020.05制定

2023.02審閱



何謂平衡：

是各個動作或姿勢中，能夠維持穩定狀態之能力。



平衡訓練的目的：

增加心肺功能、增加關節柔軟度、增加肌力外尚可促進平衡。



平衡的分類：

靜態平衡

人體維持一固定動作的能力



動態平衡

保持運動中的姿勢或從不平衡中恢復到平衡的能力



姿勢平衡

身體保持與地球上重力平衡關係的能力



技巧平衡

技巧性絕技及結合複雜動作之平衡能力



影響平衡的因素：

年齡

不適當的用藥

姿態性低血壓

骨骼、關節、
肌肉系統退化

神經系統退化

平衡訓練運動指導：



走路



慢跑



騎腳踏車



游泳



有氧舞蹈



柔軟體操



坐站動作



平衡感的減退是老化指標之一
請小心防跌



圖片引自google

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康