

物理治療系列

# 強化肌肉 運動八式



- 肌肉隨著年長會自然流失，「肌肉減少症」是指「肌肉流失」程度較嚴重的情況
- 肌肉流失導致力量減弱，會影響身體的活動能力，令平衡力下降，增加跌倒、骨折及死亡的風險
- 想令肌肉回復結實強壯嗎？方法並不困難，只需改善營養攝取和多做強化肌肉運動，並輔以中等強度帶氧運動

# 長者鍛煉肌肉的 注意事項

## 負荷模式

可用膠水樽、沙包、自身體重、器械為負荷

## 負荷量

由較輕負荷開始：  
如 1-2 磅的沙包、注水 300-500 毫升的水樽或紮馬時下蹲的幅度較少

## 動作數量

8-10 個針對主要肌肉群的動作

## 運動量

各動作重複 10-15 下為一組 每次 1 至 3 組、每組運動之間小休 2-3 分鐘  
每星期 2-3 次（隔天做）

## 進行時

應略感到吃力，但不應誘發不適

## 進行後

肌肉略為疲倦，翌日也沒有痛楚或肌肉過分痠痛

1

# 《力拔千斤》

功效

強化臂力

鍛煉部位

上臂前方、肩後方及上背的肌肉

器材

注入 300-500 毫升水的膠水樽



## 開始姿勢

- 分腿端坐，腳踏實地，腰稍離椅背
- 右手握水樽垂下至兩腿之間，左手按大腿

## 步驟

1. 將水樽提起至右腰旁
2. 當感到上臂前方、肩後方及上背的肌肉收緊，保持 5 秒
3. 然後放鬆，回復原位

## 重複次數

- 右手做 10-15 下，然後左手重複

## 2

## 《振臂一揮》

功效

強化臂力

鍛煉部位

上臂後方、肩前方及上背的肌肉

器材

注入 300-500 毫升水的膠水樽



## 開始姿勢

- 分腿端坐，腳踏實地，腰稍離椅背
- 右手握水樽並提到右肩旁，左手按大腿

## 步驟

1. 用右臂將水樽舉上正前方
2. 當感到上臂後方、肩前方及上背的肌肉收緊，保持 5 秒
3. 然後放鬆，回復原位

## 重複次數

- 右手做 10-15 下，然後左手重複

3

## 《蹬腿強膝》

功效

強化大腿、有助防跌及保護膝關節

鍛煉部位

大腿及小腿前方的肌肉

器材

由 1-2 磅的沙包 / 自製米袋開始



開始姿勢

- 坐著；將 1-2 磅沙包綁於足踝上
- 腰靠椅背，雙手抓緊椅邊

步驟

1. 先將右腳掌翹起，接著慢慢伸直右膝
2. 當感到大腿及小腿前方的肌肉收緊，保持 5 秒
3. 然後放鬆，回復原位

重複次數

- 做 10-15 下，左腳重複

# 《左右提腳穩步履》

## 功效

強化腿力、改善橫向平衡

## 鍛煉部位

臀部及腰部外側的肌肉



## 器材

- 由 1-2 磅的沙包 / 自製米袋開始
- 高度合適及穩固的高背椅或欄杆



## 開始姿勢

- 坐著；將 1-2 磅沙包綁於足踝上
- 站起來；扶穩高背椅或欄杆

## 步驟

1. 雙腳輪流慢慢向外提起 1-2 尺
2. 當感到臀部及腰部外側的肌肉收緊，保持 5 秒
3. 然後放鬆，回復原位

## 重複次數

- 雙腳輪流做 10-15 下

# 5

## 《金雞獨立強腰背》

功效

改善姿勢及平衡



鍛煉部位

臀、腹及背部的肌肉

器材

- 由 1-2 磅的沙包 / 自製米袋開始
- 高度合適及穩固的高背椅或欄杆



### 開始姿勢

- 坐著；將沙包綁於足踝
- 站起來；扶穩高背椅或欄杆

### 步驟

1. 右腳提膝 90 度，挺胸、收緊腹部和臀部
2. 當感到臀、腹及背部的肌肉收緊，保持 5 秒
3. 然後放鬆，回復原位

### 重複次數

- 雙腳輪流做 10-15 下

## 6

## 《踮腳勤練步履爽》

功效

強化小腿肌肉、改善步速

鍛煉部位

小腿肌肉

器材

高度合適及穩固的高背椅或欄杆

體重為負荷  
無需負重器材



## 開始姿勢

- 雙手扶穩椅背
- 雙腳與肩同寬，自然站立

## 步驟

1. 雙腳提起腳跟，踮起時保持腰直
2. 當感到小腿肌肉收緊，保持 5 秒
3. 然後放鬆，放下腳跟，回復雙腳站立

## 重複次數

- 做 10-15 下

# 《微微下蹲壯腰腿》

功效

改善腳力，有助上落梯級及護膝

鍛煉部位

臀部及大腿前方的肌肉

體重為負荷  
無需負重器材

器材

高度合適及穩固的高背椅或欄杆



## 開始姿勢

- 雙手扶穩椅背，雙腳分開，略闊於肩
- 腳尖微微向外

## 步驟

- 微微下蹲；臀部向後沉、收腹、上身傾前
- 腰部要保持挺直，膝蓋不過腳尖，並與腳尖垂直相對
- 當感到臀部及大腿前方的肌肉收緊，保持 5 秒
- 然後放鬆，回復站立姿勢

## 重複次數

- 做 10-15 下

# 8

## 《雙臂後撐背力增》

功效

強化臂力、改善姿勢

體重為負荷  
無需負重器材

鍛煉部位

上臂後方、肩及上背部的肌肉

器材

椅子穩固、防滑及扶手可承受體重



### 開始姿勢

- 椅背靠牆、端坐；腰稍離椅背
- 雙手扶穩椅柄

### 步驟

1. 以臂力將身體升高
2. 當感到上臂後方、肩及上背部的肌肉收緊，保持 5 秒
3. 然後放鬆，坐下回復原位

### 重複次數

- 做 10-15 下

# 安全守則

- 1 循序漸進，量力而為
- 2 注意正確姿勢及動作，保持自然呼吸，或發力時呼氣
- 3 椅子要穩固、椅背或欄杆高度要適中
- 4 正式運動前要做熱身及伸展運動
- 5 正式運動後也要做緩和及伸展運動
- 6 運動期間如感到不適，應立即停止；若情況持續或嚴重，應儘快諮詢醫護人員
- 7 慢性疾病、痛症、新近扭傷、脫臼、骨折未癒合、或嚴重骨質疏鬆症的患者於運動前應先諮詢醫生或物理治療師的意見

如對本單張有其他疑問，  
請諮詢醫護人員



# 強化肌肉運動 社區資源

## 康樂及文化事務署

戶外健體園地 /  
健身室器械設施



## 社區中心

例子：阻力帶健體班



衛生署長者健康服務  
網站：[www.elderly.gov.hk](http://www.elderly.gov.hk)  
長者健康資訊專線：2121 8080

