



長者活力體能訓練手冊

VIVIFRAIL

D級

viviFrail



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

預防衰弱與跌倒風險之多種類體能訓練方案。

© Mikel Izquierdo



長者活力體能訓練手冊

VIVIFRAIL

D級

# 個人資料

姓名

---

年齡

---

---

參與者簽名

---

醫療專業人士簽名

# 體能訓練方案D級

體能訓練計畫為期 12 週，時間為每週一至週五，您總計會進行 60 節體能訓練課程。

您須在間隔1日(如星期一、三、五)下完成3天整個輪狀圖的訓練，其餘2天(如星期二、四)您只需要步行訓練即可。

完成此方案後，您將可提升：

肌力    平衡感    靈活度    心肺功能

為了執行此方案，我們為您提供：

- 每一項訓練的說明，請從第 7 頁開始參閱。
- 可從手冊上拆下的訓練輪狀圖，讓您放在便於參考處。
- 本手冊另附一活動日記，以便您從第 20頁開始寫下進度。日記上的「步行」表示您只需要完成步行的對應課程，而「輪狀圖」則須完成整圈的訓練內容。

# 開始訓練前

請記住以下建議：

- 請在光線充足而且沒有任何障礙物的空間內進行。
- 務必穿著舒適的衣物與運動鞋，或任何適當的服裝與裝備。

您會需要以下器具：

- 2 瓶裝有 \_\_\_\_\_ 毫升(c.c.)水的水瓶
- 1 條毛巾
- 1 顆氣球



# 注意



## 諮詢主治醫師

如果不確定自己能進行哪一項訓練，請諮詢您的主治醫師。

## 立即停止

如果在訓練期間感到任何疼痛或者呼吸困難、暈眩或心悸等症狀，請立即停止。

# 訓練



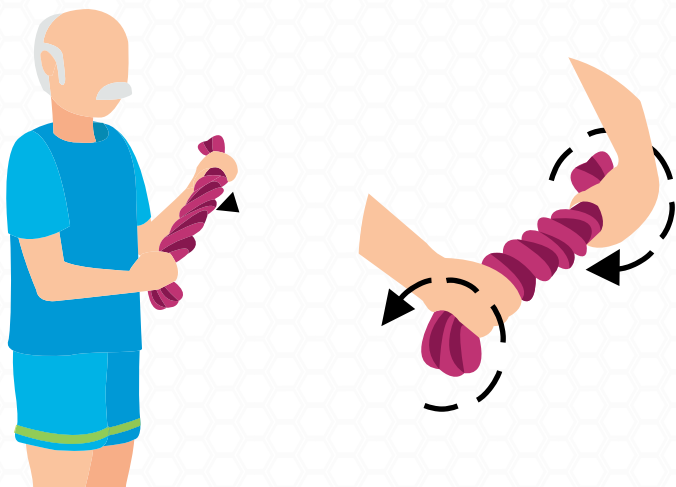
## 步行

面向前方步行，不要低頭看地面。先踩下腳跟，然後才是腳趾。保持肩膀放鬆，手臂輕微擺動。

每組步行 20 分鐘，做 2 組，兩組之間休息 1 分鐘。全部做完時，慢走 2 分鐘作為緩和。

- 步行的速度是 以能夠讓您保持和旁人對話，但感到輕微費力。
- 自第 7 週起，持續走 30 - 45 分鐘。





## 扭毛巾

扭一條小毛巾。

以雙手握住毛巾兩端，然後就像擰一條濕毛巾那樣扭毛巾。緩慢但盡量用力扭，並持續 2 - 3 秒。

每組 12 次，做 3 組，兩組之間休息 1 分鐘。

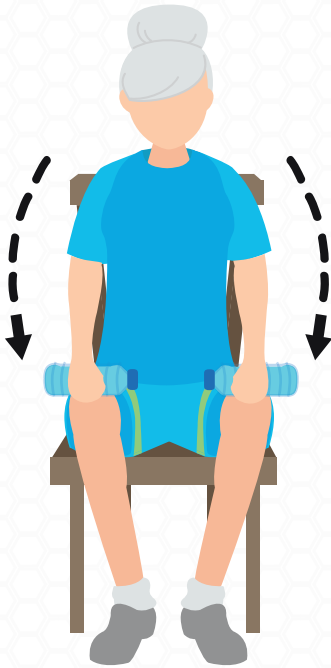
# 舉水瓶

拿兩個裝滿 \_\_\_\_\_ 毫升(c.c.) 水的塑膠瓶。

坐下時雙手自然垂在身體兩側，兩手各握住一支水瓶。把手肘朝胸口的方向彎曲，將瓶子舉到與肩膀齊高。

每組 12 次，總共做 3 組，兩組之間休息 1 分鐘。

- 請記住，調整水瓶的重量讓您可再度重複這個動作 12 次，同時感受到有一點費力。
- 如果發現自己無法做完 3 組，請把瓶內的水倒掉一些。如果您能夠很輕鬆地完成 3 組，請增加瓶子內的水量或者使用更大容量的瓶子。
- 這項訓練進行 6 週後，請稍微增加瓶子內的水以提高訓練強度。

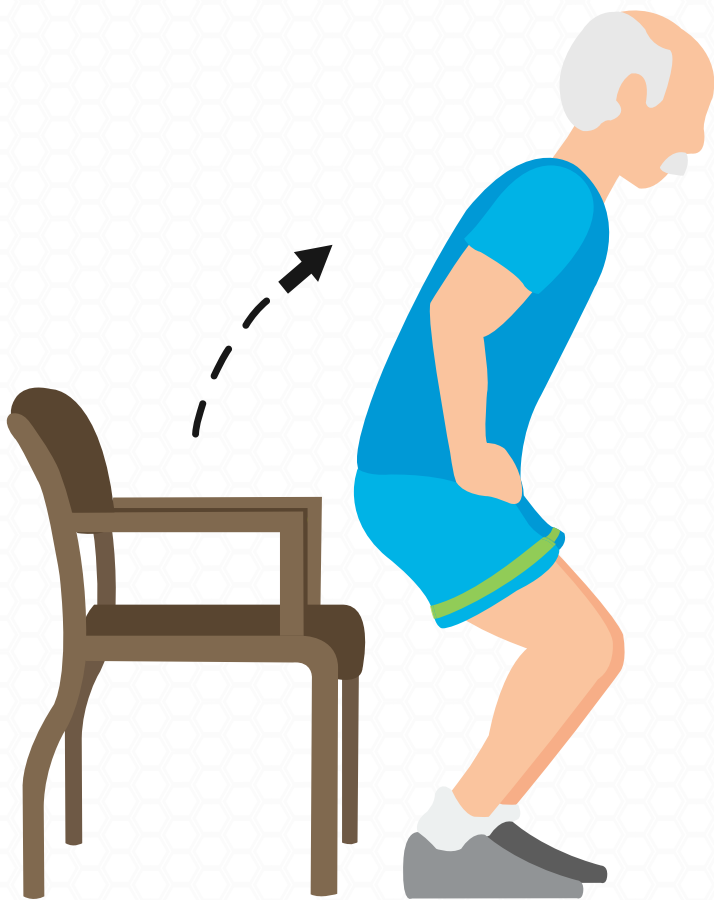


# 從椅子起身

坐在有扶手的穩固椅子上，腳踩著地板，不依靠椅子扶手自行站起來，站起身後維持 1 秒再坐下。

每組 12 次，做 3 組，兩組之間休息 1 分鐘。

- 請記住，儘管感到有一些費力，做完第一組之後您應能夠繼續重複 12 次。
- 如果您無法自行完成，可用一隻手臂支撐椅子扶手做輔助站起，如果無法僅用一隻手臂輔助，可用兩隻手同時支撐椅子扶手站起。



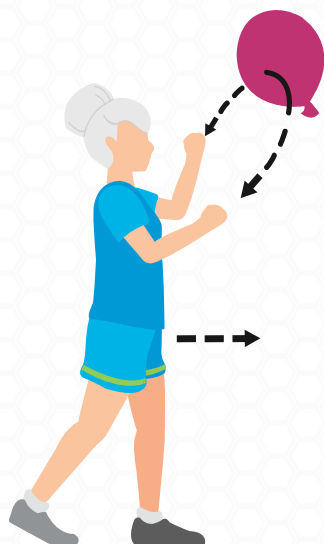




## 上下樓梯

先從扶著扶手上下樓梯開始，如果有信心的話可以不用扶手，或是一次踏兩階。

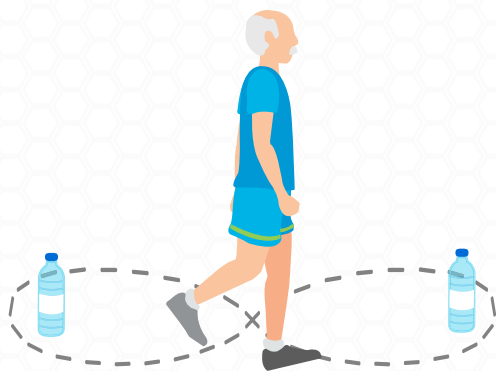
每組走 20 步，做 3 組，兩組之間休息 1 分鐘。



## 邊拍氣球邊走路

直線向前走，同時氣球在左右兩手間互相拍打。

每組走 10 步，做 3 組，兩組之間休息 30 秒。



## 走 8 字步

將兩瓶水放在地上，間隔至少 1 公尺。

在瓶子之間走一個「8」字（如圖所示）後，停下並站著休息 10 秒。

每組走 2 圈，做 3 組，兩組之間休息 1 分鐘。

- 可改變手臂的姿勢，例如：將手交叉在胸前或者往前伸直交叉。
- 可換在不同的地面上走，例如：沙地或草地。
- 如果旁邊有人協助，可以閉上眼睛練習。



## 往上伸展手臂

您可以站著或坐著進行這項訓練。

雙手互扣並把手臂向上拉直，好像要觸摸天花板一樣。維持這個姿勢 10 - 12 秒，然後暫停並放鬆手臂 5 秒。

每組 3 次，做 3 組，兩組之間休息 30

# 腿部伸展

坐在椅子上將一隻腿往前伸直，腳跟放在地板上，雙手放在另一隻彎曲腿的膝蓋上。

將抵住地板的腳掌微微往上拉直，並往前移動身體，您應該會感覺後背和大腿後側有點緊，維持這個姿勢 10 - 12 秒後休息 5 秒。

兩腿輪流重複 6 次為 1 組，做 3 組，兩組之間休息 30 秒。








# 活動日記

請在完成的課程上打 X 以完成活動日記。

訓練課程分為「輪狀圖」和「步行」兩種。

在每週訓練課程結束後，您須表達對這些訓練的感受，做為一種評估。

評量系統是以下列三種狀態為基礎（第 24 頁）：

-  訓練運動很簡單（非常溫和）
-  訓練運動有點難（有強度）
-  訓練運動非常難（強度很高）

# 活動日記

## 第 1 週



## 第 2 週



## 第 3 週



## 第 4 週



# 活動日記

## 第 5 週



## 第 6 週



## 第 7 週



## 第 8 週



# 活動日記

## 第 9 週



## 第 10 週



## 第 11 週



## 第 12 週





# 成效評估

在訓練期間，您每週的感受如何？

第 1 週、

第 2 週、

第 3 週、

第 4 週、

第 5 週、

第 6 週、

第 7 週、

第 8 週、

第 9 週、

第 10 週、

第 11 週、

第 12 週、

# 健康生活建議

## 練習體能訓練

您的目標應該是每週至少練習體能訓練 5 天，每天 30 分鐘，如果可以跟朋友一起訓練更好。

定期進行體能訓練能讓您感覺更有活力與朝氣，此外，您會發現身體活動能力提升了，頭腦也更加靈活清晰。

## 飲食

為了提升您肌肉與骨骼的耐力，記得攝取富含蛋白質的食物（如：肉類、魚類、牛奶和蛋）。

## 心理健康

除了要保持運動之外，建議您培養社交關係，並從事能夠提升記憶力的活動，例如：讀報紙、玩撲克牌、下棋或者填字遊戲。

# 結業證明



長者活力體能訓練手冊

VIVIFRAIL D級

醫療專業人士簽名

# 進一步瞭解長者活力體能 訓練方案

如果需要更多資訊與新工具，可前往：  
<https://vivifrail.com/tw/traditionalchinese/>

我們也提供可執行分級評估的應用程式，並能按照個人衰弱和跌倒風險的程度，執行相對應訓練方案。

如要下載應用程式，只要在 Google Play 或 App Store 搜尋 Vivifrail，然後安裝在個人的 Android 或 iPhone 裝置即可。



長者活力體能訓練手冊

VIVIFRAIL  
D級

viviFrail



Colaborado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

「經費由國民健康署運用於品健康福利捐支應」

預防衰弱與跌倒風險之多種類體能訓練方案。© Mikel Izquierdo