



長者活力體能訓練手冊

VIVIFRAIL

A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  
A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 A 級

體能訓練方案為期 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。

當您的肌力提升並能在旁人輔助下從椅上起身，就可以開始走路了。訓練輪狀圖是按一週 5 天的進度設計。

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，讓您放在便於參考之處。
- 本手冊另附一活動日記，以便您從第 16 頁開始寫下進度。含「輪狀圖」的訓練課程必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。
- 您會在旁人或助行器的輔助下，進行步行訓練。

您會需要以下器具：

- 橡膠球或握力球
- 2 瓶裝有 \_\_\_\_\_ 毫升(c.c.) 水的水瓶
- 500 g 重的足踝負重護具

# 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



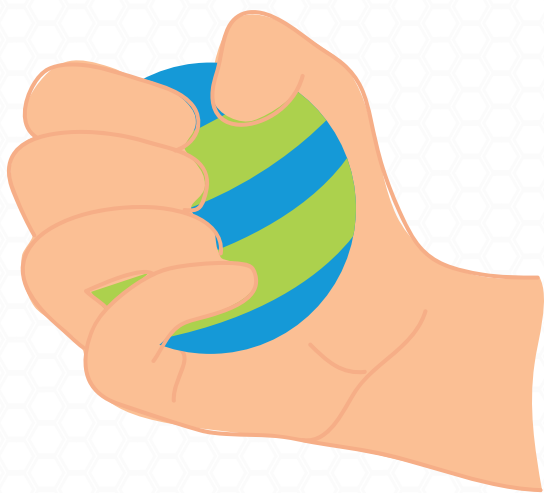
## 步行

在旁人或助行器的輔助下，從椅子上起身。

開始以自己的步行速度行走 5 - 10 秒後，站著休息，再繼續行走，整個過程共重複 5 次以上。

逐漸增加行走時間，直到您可以連續走 1 至 2 分鐘為止。

唯有您的肌力被改善後，才可以開始這項訓練。



## 擠壓球

拿一顆橡膠球或握力球，盡可能慢慢用力握緊，然後鬆開手。

每組 12 次，做 3 組，兩組之間休息 1 分鐘。

3 組都做完之後，換手再次練習。

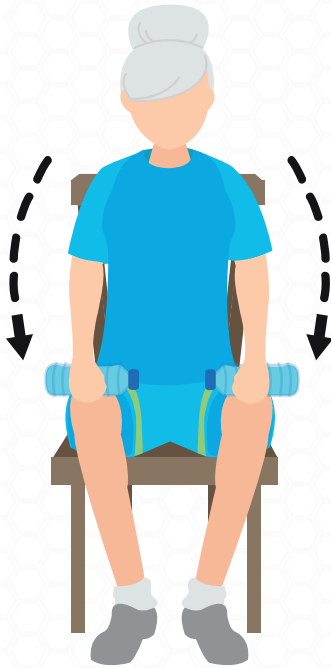
# 舉水瓶

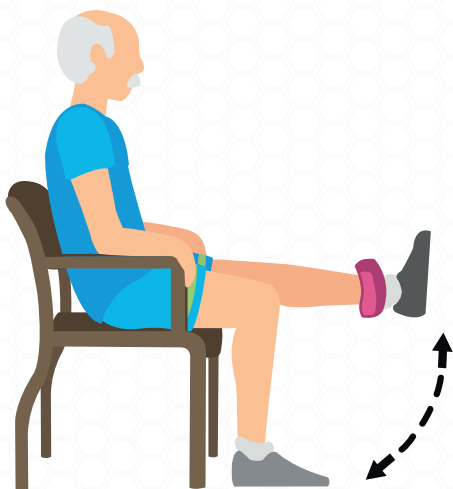
拿兩個裝滿 \_\_\_\_\_ 毫升(c.c.) 水的塑膠瓶。

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。



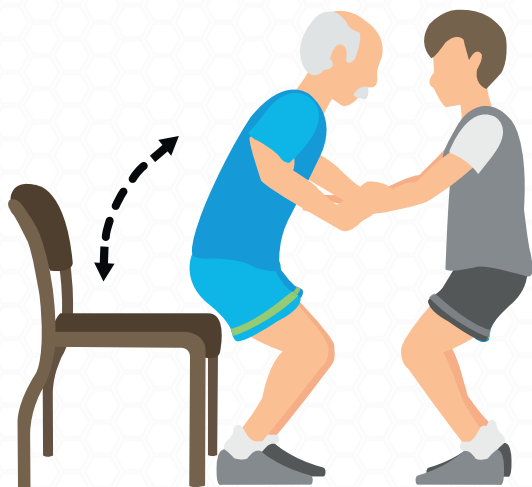


## 腳踝負重的腿部伸展

坐在椅子上，在一隻腿的腳踝上放 500 公克的負重沙包，水平抬起小腿，並盡可能保持筆直（如圖所示）。

每組 12 次，做 3 組，兩組之間休息 1 分鐘。

- 如果沒有辦法以此重量重複 12 次，請取下腳踝負重沙包。



## 在人員輔助下從椅子起身

坐在穩固的椅子上，輔助人員在您的前方伸出雙手，腳踩著地板，抓穩輔助人員的手臂站起身來。

起身後站立 1 秒，然後再抓穩輔助人員的手坐下。

每組 12 次，做 3 組，兩組之間休息 1 分鐘



## 直線走路

在桌子、牆壁或家人旁起身站立。一腳腳跟觸碰另一腳腳尖。

這個概念是為了以直線方式小步走，後腳腳尖剛好抵住前腳的腳跟。

每組 15 步，走 3 組，兩組之間休息 30 秒。



## 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 秒。

# 活動日記

請在完成的課程上打 X 以完成活動日記。

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 20 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

輪狀圖

課程 1

輪狀圖

課程 2

輪狀圖

課程 3

輪狀圖

課程 4

輪狀圖

課程 5

## 第 6 週

輪狀圖

課程 1

輪狀圖

課程 2

輪狀圖

課程 3

輪狀圖

課程 4

輪狀圖

課程 5

## 第 7 週

輪狀圖

課程 1

輪狀圖

課程 2

輪狀圖

課程 3

輪狀圖

課程 4

輪狀圖

課程 5

## 第 8 週

輪狀圖

課程 1

輪狀圖

課程 2

輪狀圖

課程 3

輪狀圖

課程 4

輪狀圖

課程 5

# 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 A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  
A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