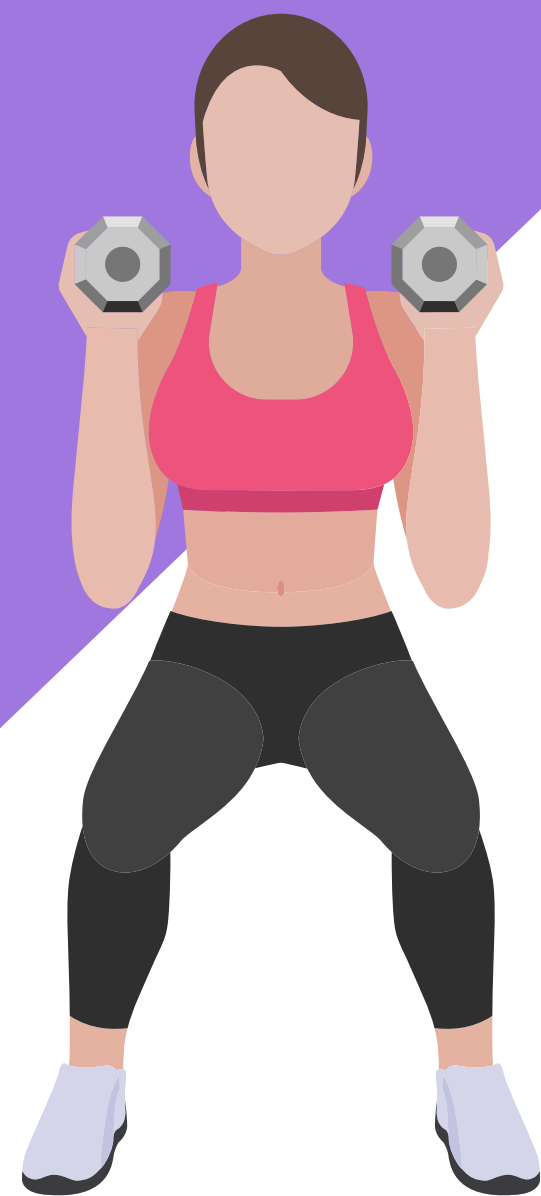


多元運動建議

1 強化肌力



Q：什麼是強化肌力運動？

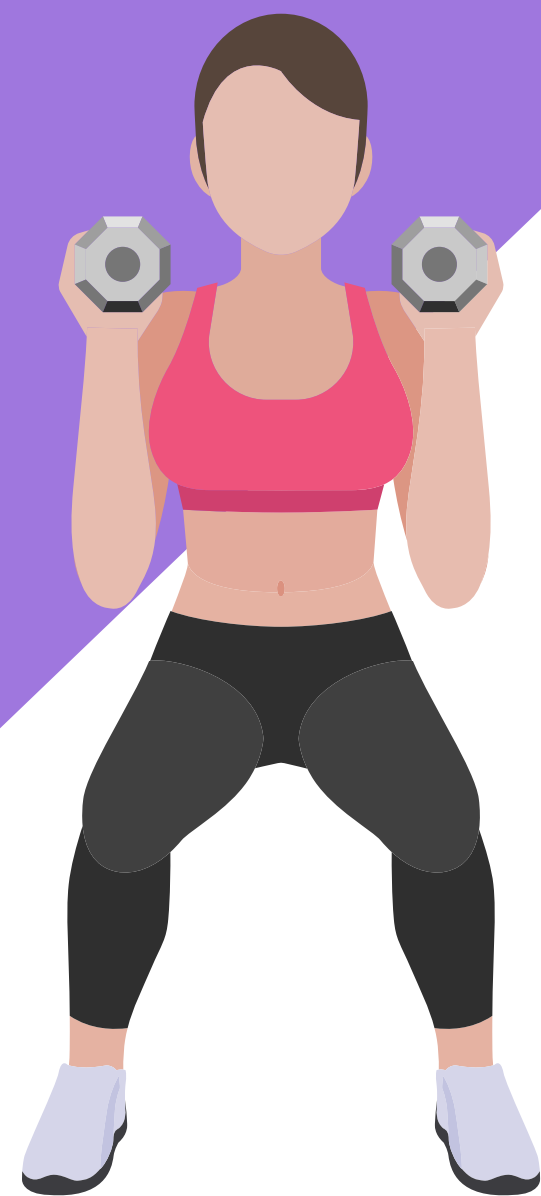
A：包括利用自體重量或對抗阻力，並涵蓋所有主要肌群的運用，旨讓肌肉能在負載相同重量時，完成較多的反覆次數，或是能夠承受較多重量的活動。

Q：為什麼我需要肌力訓練？

A：肌肉能力是身體活動的基礎組成，良好的肌力可以降低運動中受傷的風險，也和健康相關，例如減少冠狀動脈危險因子、增加骨密度（降低骨質疏鬆症風險）和靈活性；您可以更盡情享受旅行、購物或是任何生活中的興趣。

多元運動建議

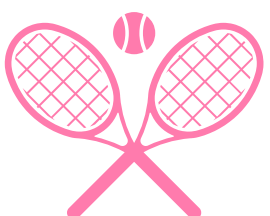
1 強化肌力



Q：有哪些運動選擇？

種類

項目

持拍運動  網球、羽球、壁球等

球類運動  籃球、排球、橄欖球、足球，
凡涉及跳躍或是衝刺的活動

戶外運動  游泳、自行車、爬山、
武術(太極、氣功、八段錦等)、
越野健走、划船、水上活動等

室內運動  舞蹈、阻力訓練、瑜珈、
皮拉提斯、健身房鍛鍊等

日常生活  園藝工作（割草、整土）、爬樓梯

多元運動建議

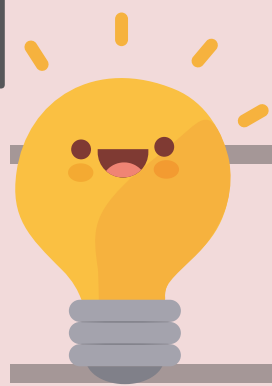
2 改善平衡



Q：什麼是改善平衡的活動？

A：透過強化下半身肌肉及核心肌群 [註1💡] 的力量或是身體協調性，使您在靜態或移動中更能夠維持身體姿勢及穩定的活動。

註1

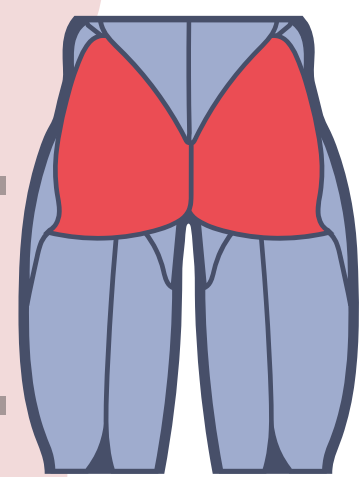
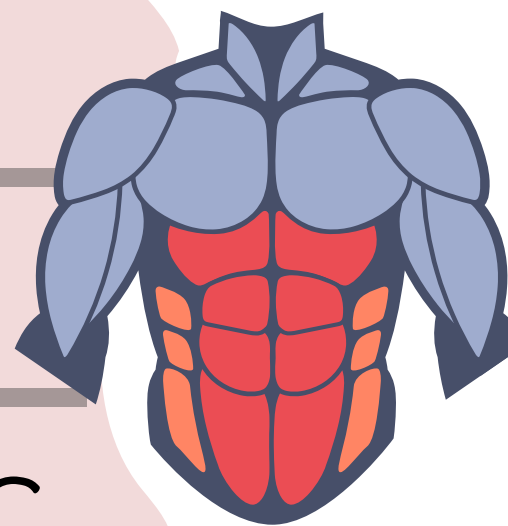


運動小百科：謎一樣的核心

- 核心(CORE)=腰盆髖複合體

LUMBO-PELVIC-HIP COMPLEX, LPHC

- 核心是一個3D空間：橫膈膜（上）、腹部和斜肌（前側）、脊椎旁肌和臀肌（後側）以及骨盆底肌和骨盆帶（下）。



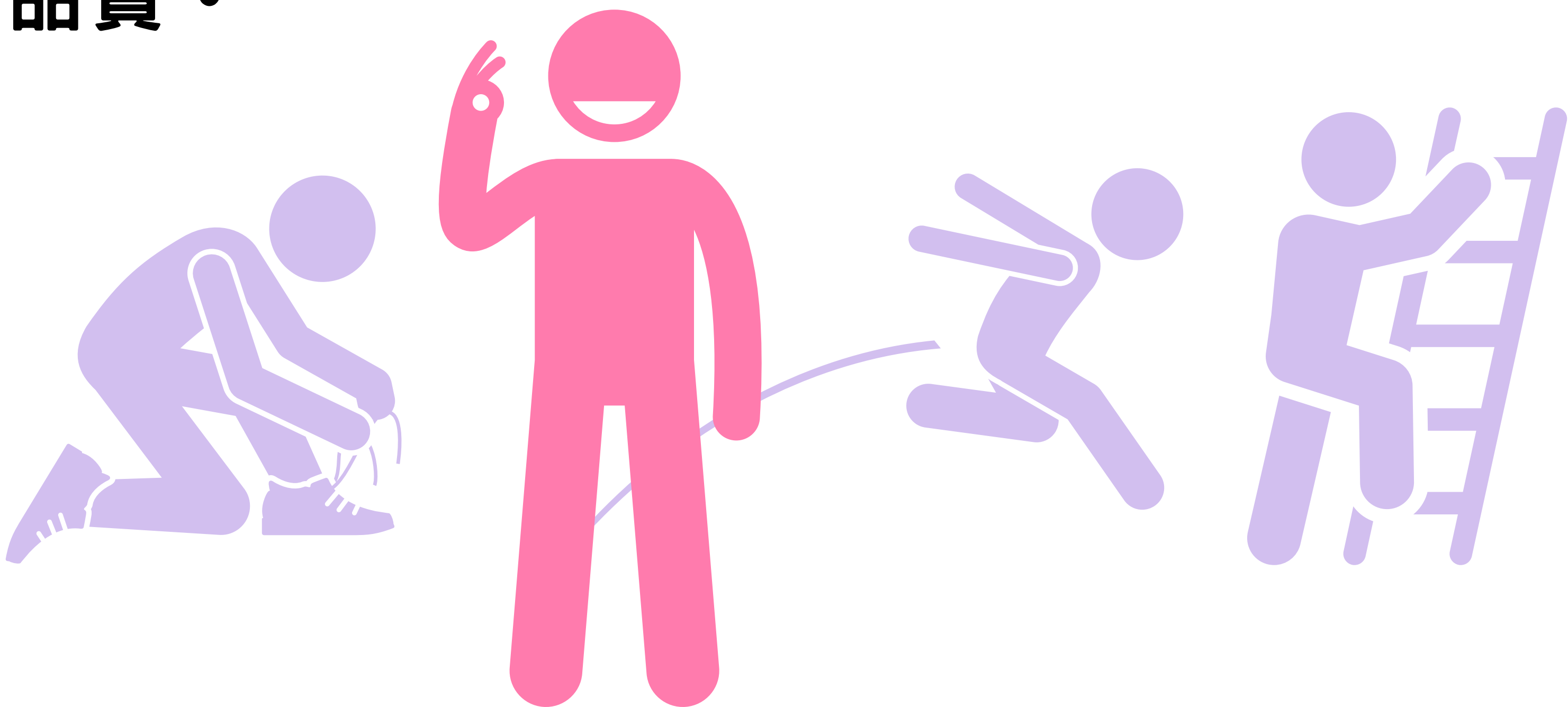
多元運動建議

2 改善平衡



Q：平衡能力對我很重要嗎？

A：平衡訓練有助於提升動作的協調性，良好的協調性可以降低跌倒的風險，並且可使日常生活中動作的轉換能夠順利進行，像是蹲下綁鞋帶、跨越雨後的水坑或是自己更換燈泡，平衡能力讓您生活更有品質。



多元運動建議

2 改善平衡



Q：有哪些運動選擇？

種類

項目

居家運動



各種站立姿勢(墊腳尖、延伸手臂、單腳站等)、步行練習(例如:改變支撐面積[註2💡]、改變步長和速度等)、不同方向登階

戶外運動



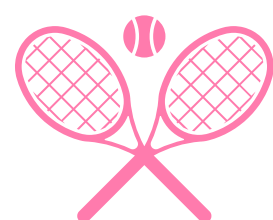
游泳、自行車、爬山、越野健走、武術(太極、氣功、八段錦等)、划船、水上活動

室內運動



舞蹈、阻力訓練、瑜珈、皮拉提斯、健身房鍛鍊

各式運動



需要參與者站立、走動或是移動的練習，各式持拍運動、球類或是水上運動皆可

多元運動建議

2 改善平衡



註2

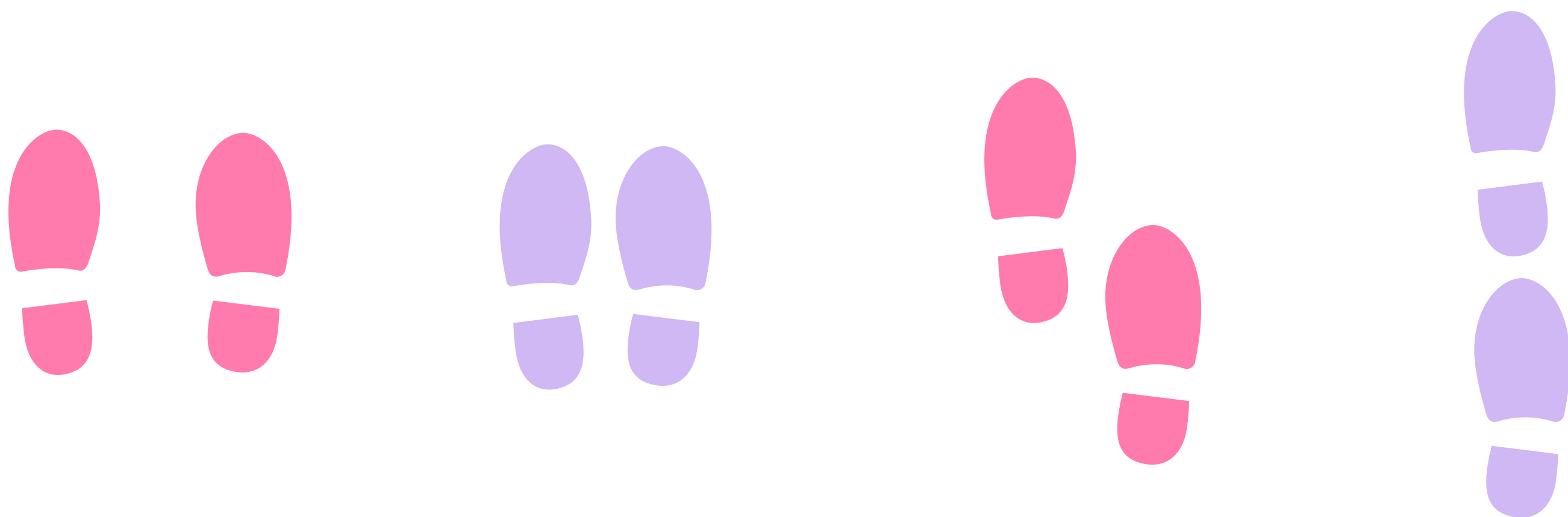


運動小百科：支撐面積

- 支撐面積（BOS）BASE OF SUPPORT
= 身體或是與身體接觸的物體(例如:拐杖)
下方的區域。
- BOS隨站姿不同而異，BOS越小，對平衡
的挑戰越大。

簡單

困難



多元運動建議

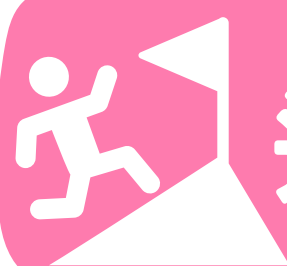
3 肌力+平衡



Q：肌力和平衡要分開練嗎？

A：其實，只要你動起來，不論是平衡或是肌力甚至是骨骼健康，都會一起進步。

運動類型	改善肌肉功能	改善骨骼健康	改善平衡能力
阻力訓練	😊😊😊	😊😊😊	😊😊
有氧運動、循環訓練	😊😊😊	😊😊😊	😊😊
球類運動、持拍運動	😊😊	😊😊😊	😊😊😊
跑步、舞蹈	😊	😊😊	😊
越野健走	😊😊	?	😊😊
瑜伽、太極拳、騎自行車	😊	😊	😊
散步	😊	😊	●



運動效果



強



中



低



無影響



未知



癌症希望基金會
HOPE FOUNDATION FOR CANCER CARE

本文參考自以下文獻：

- FOSTER C, ARMSTRONG MEG. WHAT TYPES OF PHYSICAL ACTIVITIES ARE EFFECTIVE IN DEVELOPING MUSCLE AND BONE STRENGTH AND BALANCE? J FRAILTY SARCOPENIA FALLS. 2018 JUN 1;3(2):58-65. DOI: 10.22540/JFSF-03-058. PMID: 32300694; PMCID: PMC7155324.
- KELL RT, BELL G, QUINNEY A. MUSCULOSKELETAL FITNESS, HEALTH OUTCOMES AND QUALITY OF LIFE. SPORTS MED. 2001;31(12):863-73. DOI: 10.2165/00007256-200131120-00003. PMID: 11665913.
- 衛生福利部國民健康署(2018)。全民身體活動指引。臺北市：健康署。IS B N 9 7 8 - 9 8 6 - 0 5 - 4 6 51- 4(平裝)
- CONNOLLY, A., AND SAUNDERS, C. (2019, OCTOBER 10). HEALTH SURVEY FOR ENGLAND 2016. ADULT OVERWEIGHT AND OBESITY ISBN: 978-1-78734-099-2.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY FOR OLDER PEOPLE: A TOOLKIT FOR ACTION. ISBN: 978-92-4-007664-8.
- TIEDEMANN A, SHERRINGTON C, CLOSE JC, LORD SR; EXERCISE AND SPORTS SCIENCE AUSTRALIA. EXERCISE AND SPORTS SCIENCE AUSTRALIA POSITION STATEMENT ON EXERCISE AND FALLS PREVENTION IN OLDER PEOPLE. J SCI MED SPORT. 2011 NOV;14(6):489-95. DOI: 10.1016/J.JSAMS.2011.04.001. EPUB 2011 MAY 14. PMID: 21570910.
- HAO Z, ZHANG X, CHEN P. EFFECTS OF DIFFERENT EXERCISE THERAPIES ON BALANCE FUNCTION AND FUNCTIONAL WALKING ABILITY IN MULTIPLE SCLEROSIS DISEASE PATIENTS-A NETWORK META-ANALYSIS OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS. INT J ENVIRON RES PUBLIC HEALTH. 2022 JUN 11;19(12):7175. DOI: 10.3390/IJERPH19127175. PMID: 35742424; PMCID: PMC9222772.
- AKUTHOTA V, NADLER SF. CORE STRENGTHENING. ARCH PHYS MED REHABIL. 2004;85(3)(SUPPL 1):S86-S92

特別感謝
撰稿教練：高瑋濤



運動前，請諮詢醫師、物理治療師及教練

癌後運動處方 【希望健身房】

跟著專業教練
一起居家運動！



癌症訓練 教練資料庫

通過認證的教練
都在這！

