

長者預防跌倒運動班 (初階)

本課程以簡單、安全、有效的動作為核心，幫助長者保持關節柔軟、肌肉強健，從而預防跌倒、增強平衡、提升生活自理能力。

初階班 (共四堂)

 每堂時間：40分鐘

 人數上限：4位長者

 特別要求：長者需要有基本步行能力，無需別人扶行

 收費：四堂連運動橡筋每位 \$135

課程重點

- 以溫和伸展與肌力訓練為主
- 放鬆主要肌群、改善關節靈活度
- 提升步幅與步行穩定性
- 降低跌倒風險、加強下肢力量

主要運動內容

伸展運動

- 坐姿：伸展大腿後肌、臀大肌、上頸肌
- 站姿 / 單邊前擡：伸展大腿前肌
- 坐 / 站姿：伸展小腿肌、大腿內肌
- 站姿 / 俯臥：伸展股四頭肌

強化訓練

- 坐姿：強化上頸肌
- 坐 / 站姿：強化上背肌、整體下肢肌
- 坐姿 / 側臥：橡筋強化側臀肌
- 站姿 / 仰臥：強化腹肌
- 站姿 / 俯臥：強化臀大肌

動作訓練

- 正確步態訓練
- 初階動態平衡訓練

高階班（共三堂）

 每堂時間：40分鐘

 收費：三堂每位 \$90

 特別說明：高階班不適合體弱長者參加

課程重點

結合有氧運動與手腳協調訓練，全面提升：

- 動態平衡
- 心肺功能
- 全身協調能力
幫助長者保持活力、強化體能、持續預防跌倒。

主要運動內容（全站姿進行）

- 基本步訓練
- 橫步訓練
- 腿部彎舉訓練
- 斜前 / 斜後步訓練
- 踵前後移動訓練
- 交叉舉膝訓練
- 綜合步訓練（1–6 組合）

課程資料

主辦單位：Oraia Physio

物理治療師：Vicky Mo（紐西蘭註冊物理治療師）

 地址：264 Manukau Road, Epsom, Auckland