

缺乏
「練力運動」

痛症、
怕跌

熱量和
蛋白質
不足夠

大腿
肌肉萎縮

如每天
吃肉不足
5-6兩

經常
力不從心

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 毫升的水樽或繫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. 用右臂將水樽舉上右肩前上方
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

4

《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

7

《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

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，雙腳分開，略闊於肩
- 腳尖微微向外

步驟

1. 微微下蹲；臀部向後沉、收腹、上身傾前
2. 腰部要保持挺直，膝蓋不過腳尖，並與腳尖垂直相對
3. 當感到臀部及大腿前方的肌肉收緊，保持 5 秒
4. 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

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

體重為負荷
無需負重器材



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 患有心臟病、高血壓、糖尿病、關節炎等慢性病患者，運動前應諮詢醫生或物理治療師的意見
- 7 未癒合的傷口、近期骨折、扭傷或脫臼等情況，嚴重痛症或經醫生診斷為嚴重骨質疏鬆，都不適宜做此套運動
- 8 運動期間如感到不適，應立即停止；若情況嚴重、持續或惡化，應及早諮詢醫護人員

若對本單張內容有任何疑問，
請向物理治療師或其他醫護人員查詢



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
長者健康資訊專線：2121 8080

