

◎★◎寶島探險◎★◎



一款結合
【檢測功能】
【復健功能】
【遊戲】

多功能的AI智慧行動力

快篩系統

復健四式課程內容-每週至少兩天

【**踮曲**】(墊腳尖) 每個動作維持**1至2秒**。左右腳各**完成30次**。

【**背曲**】(勾腳尖) 每個動作維持**1至2秒**。左右腳各**完成30次**。

【**膝伸展**】(抬大腿) 每個動作維持**1至2秒**。左右腳各**完成30次**。

【**起立坐下**】(類深蹲)椅子要靠牆或找穩固的地方。

下肢較無力者，身體**前方**放置一張椅子，雙手搭在前方椅背由站姿緩慢坐下，直至臀部輕觸椅面，**雙手微微出力**輔助雙腳回復為站姿。**完成30次**。

設備介紹

【智慧護膝左右腳判斷】



※判斷護膝左、右腳

1. 絨面朝上
2. 小片“長條”朝外(護膝魔鬼氈連接帶)
3. 大片“C”朝外(側邊連接帶)
4. 左邊是左腳，右邊是右腳




※判斷護膝上、下

1. 大片在上(大腿)、小片在下(小腿)
2. 大片護膝上的圓洞，套在膝蓋骨上

設備介紹



1. 平板電腦

- ◆ 平板電腦跟感測器都有**配對**綁定才可使用，**不可**拆解任意搭配
- ◆ 要先檢查**網路**是否**連線**
- ◆ 檢查**藍芽**  要開啟
- ◆ **飛航**模式要**關閉**
- ◆ 開啟寶島探險遊戲

2. 肌電片

- ◆ 要安裝在感測器上，可黏貼在皮膚上

3. 感測器

- ◆ 白色點是開關。長按【開啟】，再常按【關閉】

復健軟體



1. 打開 **【寶島探險】** 軟體
輸入帳號、密碼

◆ 連接裝置 **平板電腦** 跟 **感測器** 都有配對綁定
才可使用，**不可** 拆解任意搭配

◆

2. **肌電片**

◆ 要安裝在感測器上，可黏貼在皮膚上

3. **感測器**

◆ 白色點是開關。長按 **【開啟】**，再常按 **【關閉】**



抗衰弱復健四式動作

蹠曲 (Plantar flexion)

踮腳尖



蹠曲(Plantar flexion) ----

一側30次

著重腓腸肌 (腿三頭肌)。

踝關節蹠曲至 50° ，維持1-2秒後放下，左右側各需完成30次。

背曲(Dorsiflexion) ----

一側30次

著重脛骨前肌。

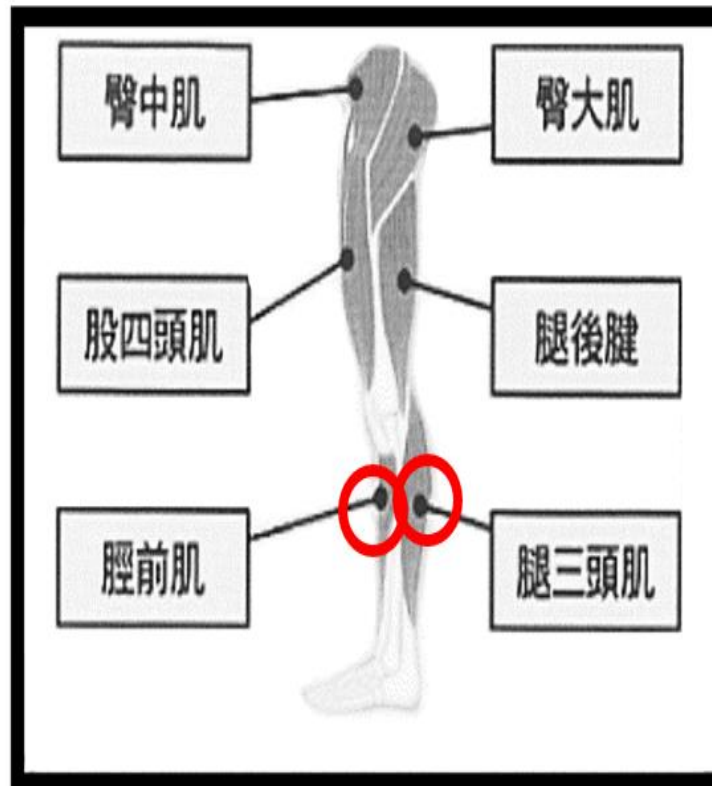
踝關節背曲至 20° ，維持1-2秒後放下，左右側各需完成30次。

背曲 (Dorsiflexion)

勾腳尖



抗衰弱復健四式動作【**蹠曲**】(踮腳尖) 、【**背曲**】(勾腳尖)護膝穿戴及黏貼位置



抗衰弱復健動作【**蹠曲**】(踮腳尖)-高雄美濃跳格子遊戲、【**背曲**】(勾腳尖)-屏東大鵬灣釣魚遊戲
將感測器貼在脛骨前肌及小腿腓腸肌，感測器的白色點要朝上(頭部的方向)。單腳黏貼即可。



抗衰弱復健動作【**蹠曲**】(蹠腳尖)-高雄美濃跳格子遊戲



3次**閾值**：偵測尚未訓練者受試者出力的最大值

遊戲開始的畫面



遊戲練習的畫面

遊戲挑戰成功的畫面

抗衰弱復健動作【**背曲**】(勾腳尖)-屏東大鵬灣釣魚遊戲



3次**閾值**：偵測尚未訓練者受試者出力的最大值



遊戲練習的畫面



遊戲開始的畫面



遊戲挑戰成功的畫面

抗衰弱復健四式動作

膝伸展 (Seated Knee Flexion & Extension)



膝伸展 ----一側30次
著重**股四頭肌**。

膝關節伸直、腳尖朝上，腳踝及膝關節需與椅面同高，維持1-2秒後放下，左右腳各需完成30次。

起立坐下(類深蹲) -----30次
著重**臀大肌**，**股四頭肌**。
操作者由站姿以慢動作坐下後維持1-2秒，前方可放置椅子協助(扶手)，過程中上身挺直，臀部輕觸椅面後站直。

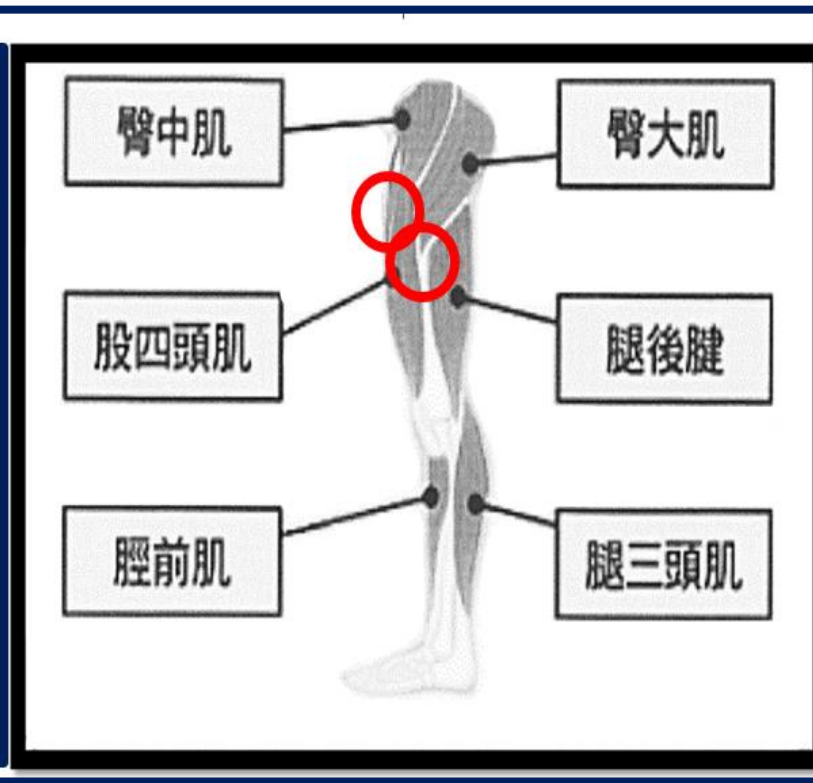
起立坐下(深蹲) (Squat)



抗衰弱復健四式【膝伸展】(抬大腿)、【深蹲】(起立坐下)護膝穿戴及黏貼位置



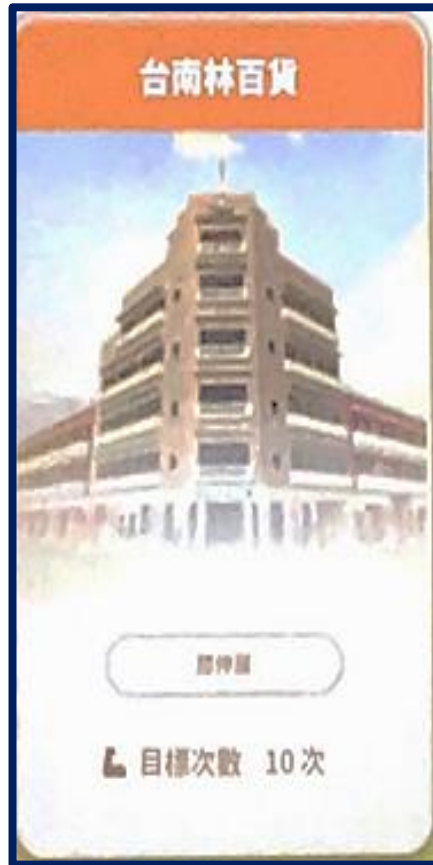
右大腿股四頭肌內側-膝蓋上方大腿骨內側三指處黏貼感測器。



右大腿股四頭肌外側-膝蓋上方大腿骨外側五指處黏貼感測器。

抗衰弱復健動作【膝伸展】(抬大腿) -(台南林百貨)、【深蹲】(起立坐下)(花蓮太魯閣)-將感測器貼在股四頭肌上方、外側，感測器的白色點要朝上(頭部的方向)。單腳貼即可。

抗衰弱復健動作【**膝伸展**】(抬大腿)-台南林百貨



3次**閾值**：偵測尚未訓練者受試者出力的最大值



遊戲練習的畫面



遊戲開始的畫面



遊戲挑戰成功的畫面

抗衰弱復健動作【深蹲】(起立坐下)(花蓮太魯閣)



遊戲開始的畫面



遊戲開始的畫面



遊戲練習的畫面



遊戲挑戰成功的畫面

衰弱行動- 健腳四大口訣

尖尖腳 勾勾腳 抬抬大腿 起立坐下

四大動作 讓你腿腳不會老 不會老

蹠曲
(Plantar flexion)

踮腳尖



背曲
(Dorsiflexion)

勾腳尖



膝伸展
(Seated Knee
Flexion & Extension)



起立坐下(深蹲) (Squat)

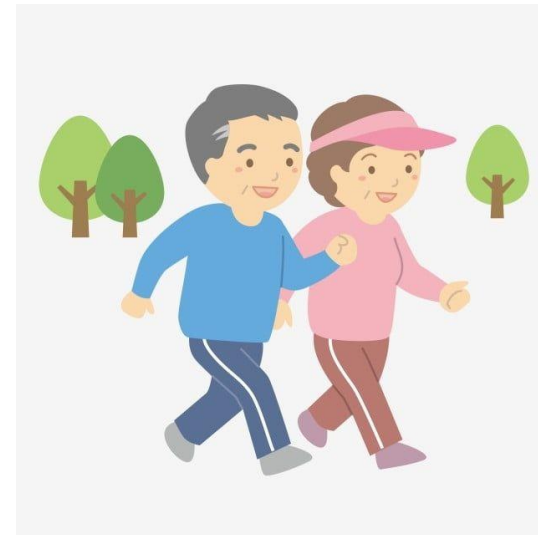
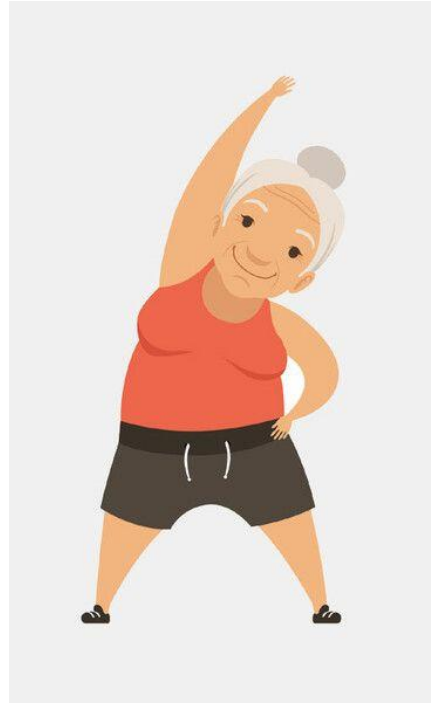


智慧護膝復健遊戲訓練



如何改善腿腳下肢的肌力的練習

復健四式的四個動作每次作**30下**，每個動作維持**1至2秒**，每週至少**兩天**。就可訓練到平時**下肢肌力**平時沒訓練到的**肌肉群**。透過智慧護膝的智慧復健系統的復健遊戲能夠讓長者走路時能更力氣及平穩。達到腳腿有力，走路不會跌倒，生活更好走的效果。



NCKU精準預防衰弱團隊



NCKU精準預防衰弱團隊總網站



抗衰弱復健四式影片