



國立成功大學
National Cheng Kung University

NCKU 精準預防
衰弱團隊總網站



抗衰弱復健
四式影片



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**】
(踮腳尖)



【**背曲**】
(勾腳尖)



【**膝伸展**】
(抬大腿)



【**起立坐下**】
(類深蹲)



復健四式課程內容

維持連續 8 週 16 次每週任選兩天練習

【蹠曲】(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。