



代謝手術運動衛教-術後9個月

- 目標：增加肌力訓練多樣性，心肺、肌力、伸展三者並行。
- 每週 5 天以上達到中強度有氧運動 60 分鐘，或每週累積 250分鐘中強度運動。
- 流程：暖身 → 有氧運動 → 緩和 → 上下肢肌力 → 核心肌力 → 伸展

注意事項

- 每次皆達到中強度運動：喘、酸、流汗。
- 運動後產生延遲性肌肉酸痛。
- 體重下降情況良好且控制理想，可增加課程的多樣性與增加肌力訓練的重量，提升體適能各項數值。

下肢肌力動作：下蹲



- 「膝蓋不超過腳尖，重心放在腳板中後側」。
- 雙腳打開與骨盆同寬，下蹲時慢慢彎曲膝蓋(最多彎曲 90 度)，臀部往後下方坐下，不凹腰翹臀。
- 建議：動作執行 8 ~ 15 次 * 1 ~ 3 回合，每週進行 2 ~ 3 天。

上肢肌力動作：平板式



- 「動作中不駝背、不翹臀，保持身體平直，保持呼吸」。
- 「跪姿平板式」的進階動作。
- 建議：停留動作 15 ~ 60 秒 * 1 ~ 3 回合，每週進行 2 ~ 3 天

核心肌群動作：脊柱平衡式



- 「動作中，重心不歪斜」。
- 收腹夾臀，背部平直，手肘放鬆，可單練腳或手延伸，平衡後再同時進行。
- 建議：左右交替 15 次 * 3 回合，每週進行 2 ~ 3 天。

核心肌群動作：側腹



- 「動作過程中，下背部與臀部皆不離地」。
- 下背貼緊地板，雙腳屈膝踩地，腹部收縮，肩膀不聳肩，上半身離地，並轉身，手往膝蓋方向靠近。
- 建議：交替 8 ~ 15 次 * 1 ~ 3 回合，每週進行 2 ~ 3 天。

