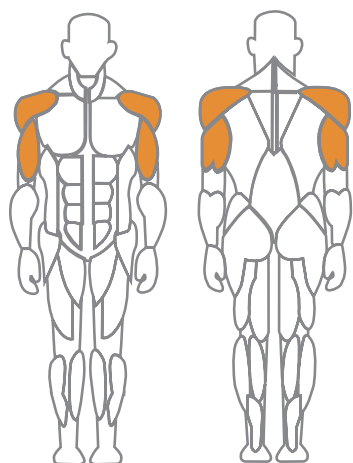


上推舉機

alexia
AGE WELL



訓練肌群

- 三角肌 *Deltoid*
- 肱三頭肌 *Triceps Brachii*
- 肱二頭肌 *Biceps Brachii*

生活機能肌群

把棉被等不常用物品擺置於高處或拿取高處物品更輕鬆、抱孫子不再是甜蜜的負擔、可自主穿脫衣物。



重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在上推舉機上保持背部挺直，雙腳踏在地面並將雙手握住兩側扶手。



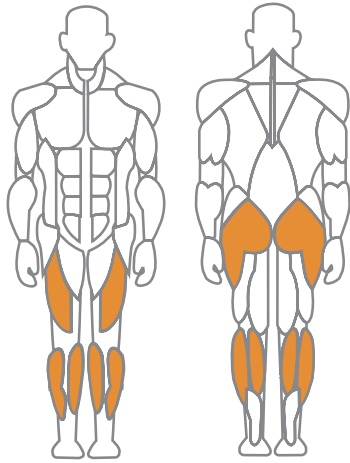
結束動作

慢慢的將雙臂向上推舉至最高點，並停留幾秒鐘；再慢慢降回雙臂至開始動作。

運動過程中需保持背部挺直。

踢腿機

alexia
AGE WELL



訓練肌群

- 股四頭肌 *Quadriceps*
- 臀大肌 *Gluteus maximus*
- 腓腸肌 *Gastrocnemius*
- 脛骨前肌 *Tibialis anterior*
- 比目魚肌 *Soleus*

生活機能肌群

吸收膝關節的衝擊、減少膝蓋的負擔、減緩退化性節炎症狀、坐到站不用攙扶。



👉 重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在踢腿機上保持背部挺直，將雙腳放置於踏板上並將雙手握住兩側扶手。

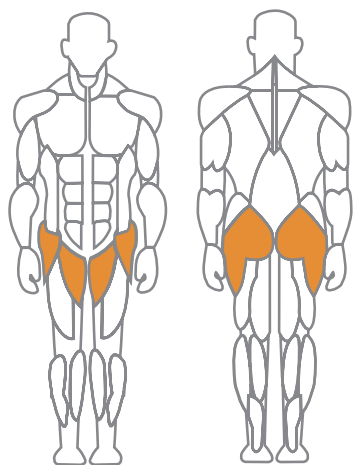
結束動作

慢慢的將雙腿伸直，並停留幾秒鐘；再將雙腿彎曲至開始動作。

運動過程中需保持背部挺直。

夾腳機

alexia
AGE WELL



訓練肌群

- 闊筋膜張肌 *Tensor fasciae latae*
- 內收大肌 *Adductor magnus*
- 臀大肌 *Gluteus maximus*

生活機能肌群

上床或下床抬腿自如、跨騎腳踏車或機車更輕鬆、勤練習可幫助您如廁後起身更輕鬆。



重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在夾腳機上保持背部挺直，將雙腿放於腳墊上雙手握住兩側把手。

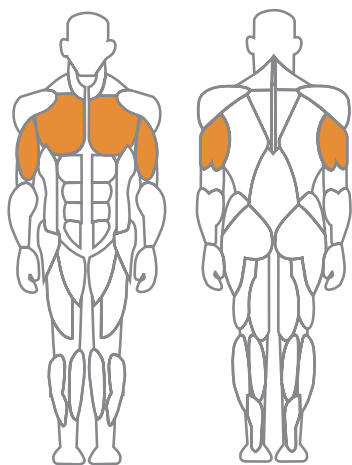
結束動作

展開雙腿並停留幾秒鐘，再將雙腿合攏。

背部緊貼座椅背墊，並調整呼吸。

平推舉機

alexia
AGE WELL



訓練肌群

- 肱三頭肌 *Triceps brachii*
- 胸大肌 *Pectoralis major*
- 肱二頭肌 *Biceps brachii*

生活機能肌群

手握刷子往復洗衣物動作更自如、
馬桶刷得更乾淨、抱孫子不再是甜蜜的負擔、提菜籃更輕鬆。



重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在平推舉機上保持背部挺直，將
雙腿放於腳墊上雙手握住兩側把手。



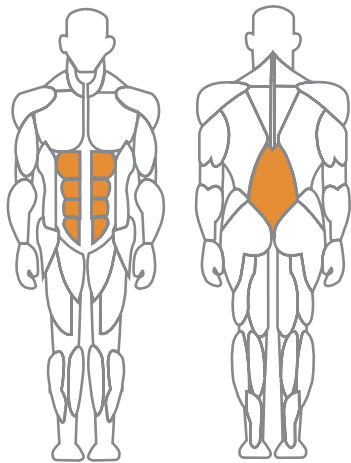
結束動作

輕輕地將手臂往前推，並停留幾秒
鐘，再將手臂拉回原始位置。

背部緊貼座椅背墊，並調整呼吸。

彎腰壓背機

alexia
AGE WELL



訓練肌群

- 腹直肌 *Rectus abdominis*
- 豎脊肌 *Erector spinae group*

生活機能肌群

改善您的身體體態以及不良姿勢如坐姿彎腰、站姿駝背，可以讓您免於腰痠背痛之苦、撿拾物品不費力。



重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在彎腰機上保持背部挺直，雙腳踏在地面並將雙手握住兩側扶手。



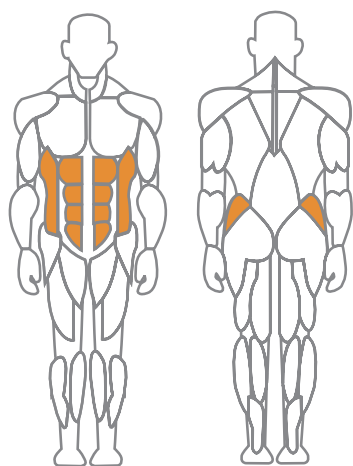
結束動作

慢慢的彎腰至最低處，並停留幾秒鐘；再將腰伸直至開始動作。

運動過程中需保持背部挺直。

扭腰機

alexia
AGE WELL

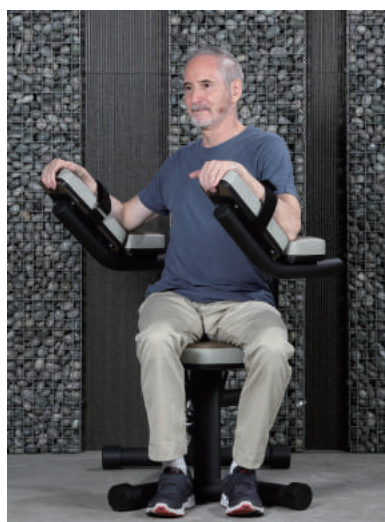


訓練肌群

- 腹直肌 *Rectus abdominis*
- 腹外斜肌 *External Oblique*

生活機能肌群

可讓您彎腰、拖地、抬重物更輕鬆、站立、舉重物、打噴嚏、咳嗽、大笑時保持腹部與軀幹的穩定。



重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在扭腰機上保持背部挺直，將雙腳放於地面上，雙手握住兩側扶手。

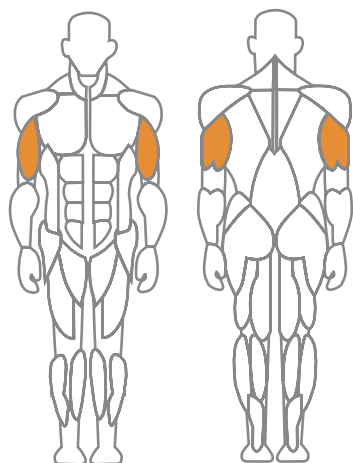


結束動作

將身體轉向左側並且停留幾秒鐘，再轉向右側同樣停留幾秒鐘。

臂彎舉機

alexia
AGE WELL



訓練肌群

- 肱二頭肌 *Biceps brachii*
- 肱三頭肌 *Triceps brachii*

生活機能肌群

端盤碗更有力氣、刷牙手持杯子更輕鬆、抱孫子不再是甜蜜的負擔、提菜籃更輕鬆。



重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在臂彎舉機上，將雙臂放置於靠墊上。

雙手握住兩側把手。



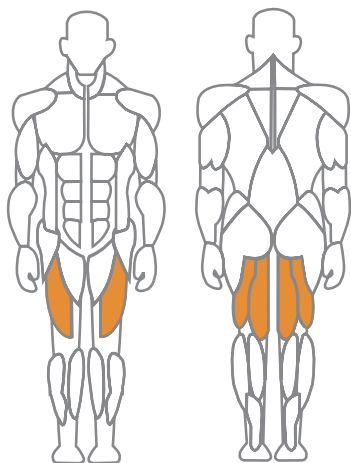
結束動作

將手臂靠身體彎屈並停留幾秒鐘，再將手臂伸直至開始動作。

手臂緊貼靠墊，並調整呼吸。

勾腳機

alexia
AGE WELL

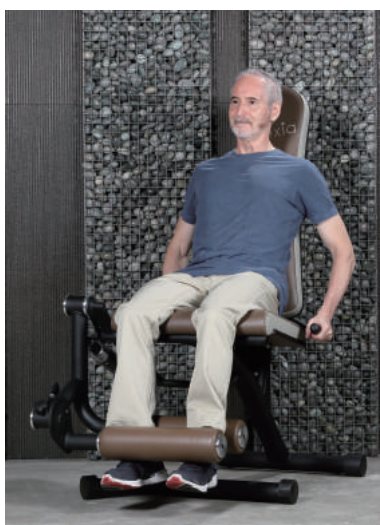


訓練肌群

- 股四頭肌 *Quadriceps*
- 膕旁肌 *Hamstring*

生活機能肌群

走路抬腿更輕鬆、讓您跨越障礙物更順利、登階不用攙扶。

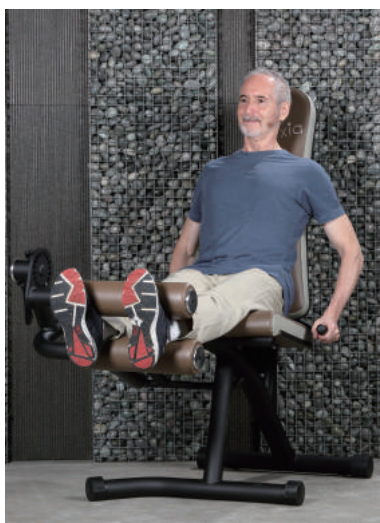


重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在勾腳機上保持背部挺直，將腳踝放置於腳墊中間，雙手握住兩側把手。



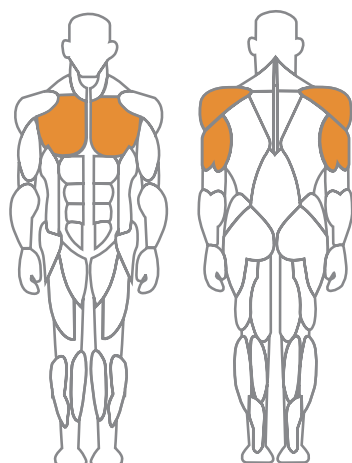
結束動作

慢慢將雙腿抬起伸直並停留幾秒鐘，再將雙腿慢慢放下。

背部緊貼座椅背墊，並調整呼吸。

蝶機

alexia
AGE WELL



訓練肌群

- 胸大肌 *Pectoralis major*
- 肱三頭肌 *Triceps brachii*
- 三角肌 *Deltoid*

生活機能肌群

刷牙洗臉梳頭動作自如、關閉門窗不費力、打掃拖地或洗刷馬桶更輕鬆。



重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在蝶機上保持背部挺直，雙手前臂輕放於墊子上並將握住兩側把手。



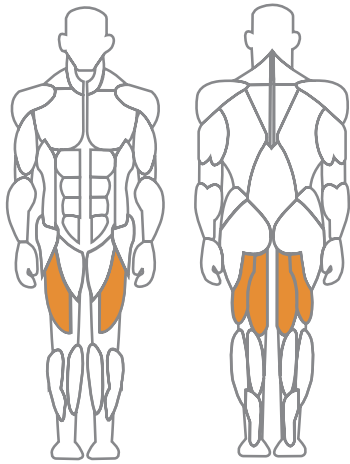
結束動作

將雙手向內側合攏，並停留幾秒鐘，再向外展開。

將背部緊貼座椅背墊，並調整呼吸。

單勾腳機

alexia
AGE WELL



訓練肌群

- 股四頭肌 *Quadriceps*
- 膕旁肌 *Hamstring*

生活機能肌群

走路抬腿更輕鬆、讓您跨越障礙物更順利、登階不用攙扶。



重覆10-15次

注意：循環中間請休息30秒。

開始動作

坐在單勾腳機上保持背部挺直，將雙腿放於腳墊上雙手握住兩側把手。

慢慢抬起右腿伸直並停留幾秒鐘，再慢慢將右腿放下。



結束動作

慢慢抬起左腿伸直並停留幾秒鐘，再慢慢將左腿放下。

背部緊貼座椅背墊，並調整呼吸。