

適當的運動有助於血糖、血壓的控制並減少體重
有氧合併阻力運動，可以提升胰島素的敏感度及
胰島素的利用，使血糖控制更有利。

有**氧**阻**力**運動135



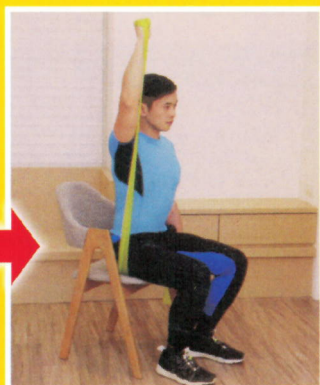
- ✓ 每週運動
- ✓ 每次30分鐘
- ✓ 每周3-5天

肌力訓練

●彈力帶肩推



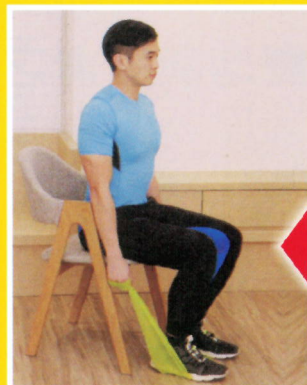
手臂與身體
呈45度



坐在彈力帶上，另一端纏繞
手上，起始動作於臉頰旁。

彈力帶上舉，與地面垂直，
跟舉手的動作一樣。

●二頭肌彎舉



上半身保持中立姿勢，將彈
力帶踩在腳下，另一端纏繞
手上，手臂自然下放。



手肘貼緊腰部，手臂將彈力
帶拉起到底。

●彈力帶划船



雙手纏繞彈力帶，兩腳踩在
彈力帶，調整適當鬆緊度。



腳伸直，
與彈力帶做抵抗

雙手用力向後拉，背部夾緊
，注意不要聳肩。

●小腿肌群運動



雙手纏繞彈力帶，一腳底住
彈力帶，調整適當強度。



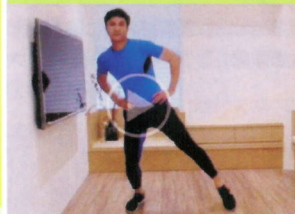
腳一定要伸直

只有腳踵往下壓

腳踝用力將彈力下壓，手臂
保持彎曲才能維持強度。

動態影片示範

居家簡易有氧運動 4分鐘



▶ 掃描QR code
觀看影片示範

深蹲與伏地挺身的 循序漸進訓練法



▶ 掃描QR code
觀看影片示範

深蹲運動介紹



▶ 掃描QR code
觀看影片示範

