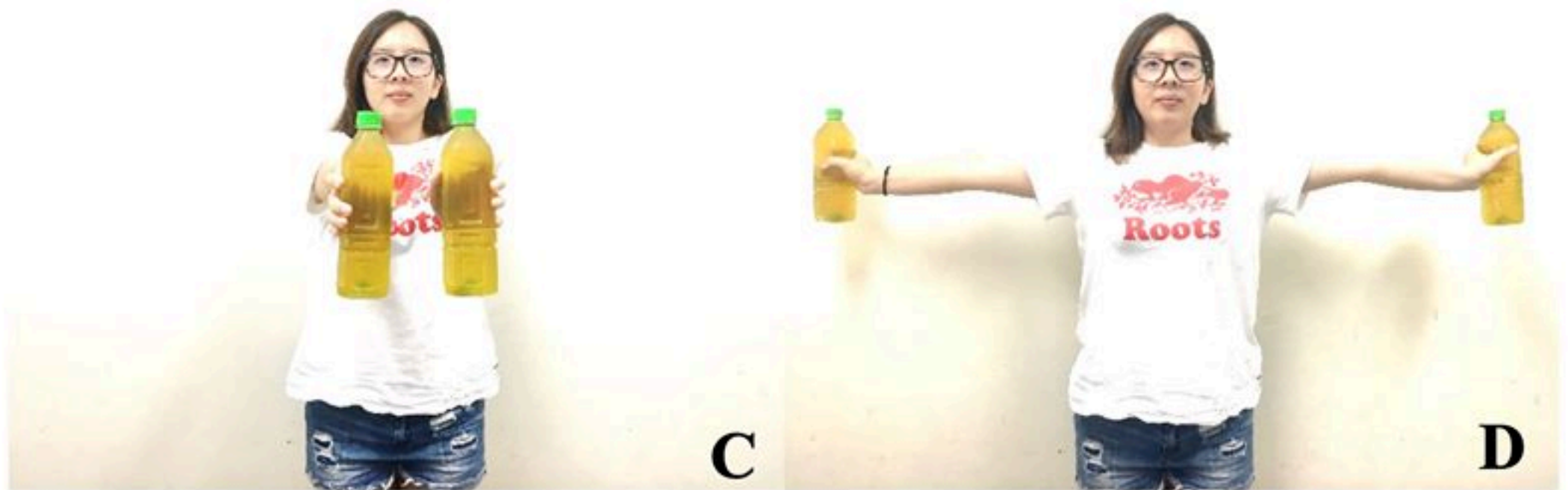




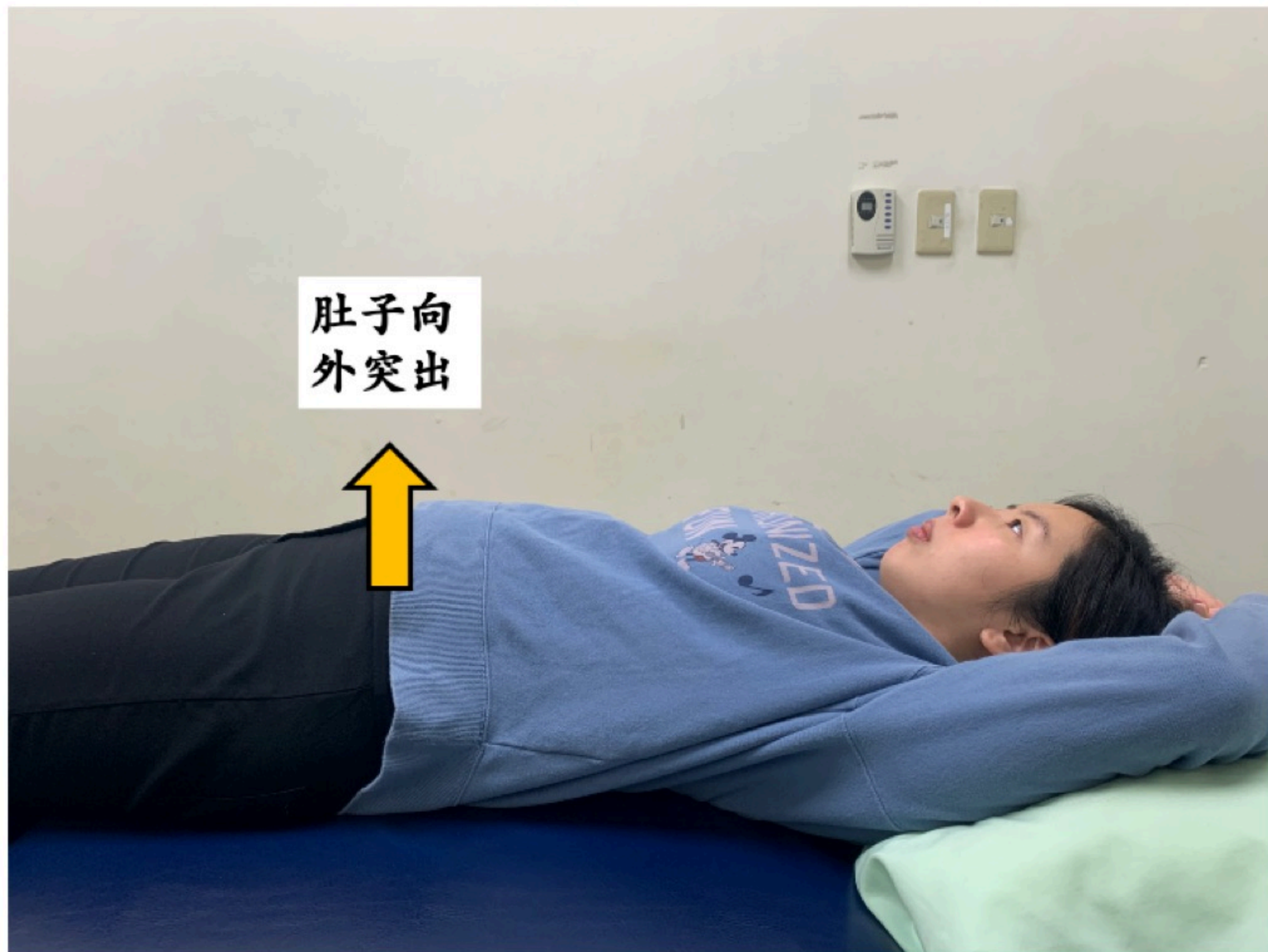
【圖一】 以腳踏車進行有氧運動訓練示意圖



【圖二】上肢阻力運動示意圖，雙手各拿罐裝飲料。A、B：雙手伸直向上舉高；C、D：雙手舉起到與肩同高時，水平打開擴胸。



【圖三】下肢阻力運動示意圖，踏階運動。站在階梯前，一隻腳踏上踏階，接著，另一隻腳踏上，要確實伸直膝關節；下來時，先踏上的那隻腳先下來，另一隻腳跟著下(口令：左上左下或右上右下)；左右腳輪流這一連串的動作。居家可善用一般樓梯的階梯來進行。



【圖四】腹式呼吸示意圖