

◆ 平行力階段測試 ◆

🕒 目標：5-10 秒

- 🔄 左右兩側交替進行
- ▲ 進階程度（僅適用於平衡力較佳之長者）
 - 減少對扶手的依賴（減輕扶手力度）
 - 將動作維持時間延長至 15 秒

常見問題

- ✗ 身體側傾
- ✗ 失去控制
- ✗ 需要協助

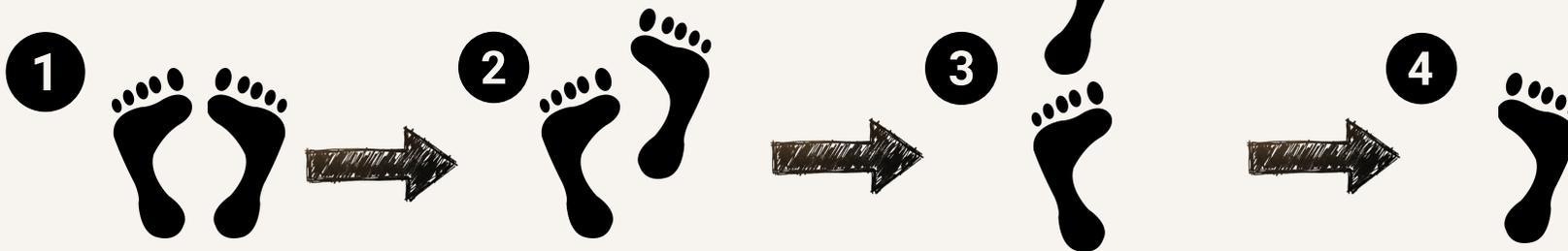
《安全》比「做得勁」重要

◆ 第二階段：半足前後站立

- 前腳腳跟貼近後腳大姆趾側邊
- 身體重心保持於雙足之間
- 保持呼吸自然順暢，切勿憋氣

◆ STAGE 4 《單腳企》

- 慢慢抬起一隻腳(唔需要抬高)
- 骨盆保持水平
- 望前，唔好望地



◆ 第一階段：雙腳併攏站立

- 雙腳保持與肩同寬或併攏
- 軀幹挺直，目視前方，避免低頭或注視地面
- 雙手輕扶桌面或牆壁作為支撐

◆ 第三階段：足尖對足跟站立

- 前腳腳跟緊貼後腳腳尖，呈一直線站立（如同行走平衡木）。
- 保持軀幹穩定，儘量減少身體左右擺動。