

上背姿势(坐)

**男旁白**

本视频是一套运动示范短片，为确保安全及动作正确，有视觉障碍的人士须在医护人员、照顾者或能提供适当协助的亲友陪同和指导下，才实践片中的动作。

**女配音**

「耆乐·起动」

**男旁白**

画面显示「耆乐起动，在家里都可以做运动」的标题。

**男旁白**

开场动画显示长者于家中，在物理治疗师指导下做运动。

**女配音**

共有七篇家居运动短片，每篇有不同的训练目的，由物理治疗师指导各位以运动改善不同的身体状况。长者以后在家里也可以做运动。

**男旁白**

画面右边见到一个动画人物双手举起水瓶，左边显示「上背·姿势(坐)」的文字。

**女配音**

上背姿势篇

**男旁白**

画面左上角显示「改善寒背」的文字，同时画面见一位伯伯在家中低头用手机，然后感到肩颈疼痛僵硬，男物理治疗师上前问候。

**物理治疗师:** 爷爷，你聚精会神在看什么？

**爷爷:** 在看手机，这阵子不能外出，就玩一下，一个多小时后会颈部僵硬，肩膀也很痛。

**物理治疗师:** 当然，因为你寒起背来，姿势不正确。不用怕！让我教你在家里也能做的简单运动，减轻你的肩膀痛楚，改善寒背，但你玩手机时紧记要保持正确姿势，中途要有休息时间。

**男旁白**

画面显示做运动的注意事项。

**女配音**

运动前，我先讲解须要注意的事项。长者如患有慢性疾病，或曾接受全髋关节置换手术，运动前，应先谘询医护人员的意见。如果身体不适，便不适宜继续做运动，应立即停止及尽快求医。只要你不需要任何辅助器具，或不需别人协助，也可以稳固地坐在椅上活动，便适合做这套运动。

**男旁白**

画面显示做运动的所需物品。

**女配音**

以下就是所需物品

运动鞋，以保护双脚、预防跌倒

**女配音**

一张有椅背而且稳固及不容易翻侧的椅子。

**男旁白**

画面显示男物理治疗师将合适椅子推至椅背靠墙位置并坐下。

**女配音**

为了安全，建议运动时要把椅子靠墙摆放。有轮子的椅子或折迭椅也不适合。

**男旁白**

画面显示两个水瓶。

**女配音**

大家可以准备两个水瓶

水瓶的容量约三百至五百毫升

为了能更稳固地握紧

宜选择中间部分较细小的水瓶

**男旁白**

画面见到一位伯伯，椅子靠墙坐着，双手各拿一个水瓶轻松地做运动。

**女配音**

刚开始，可以先从少水量开始，再因应自己能力增减水量。运动时，应略为感到吃力，但不应感到不适。

**男旁白**

画面右边见到一个动画人物双手举起水瓶，左边显示「上背·姿势(坐)」的文字。

**女配音**

上背姿势篇

这套运动可以强化你的上背肌肉、改善姿势

只需腾空六分钟便可完成

**男旁白**

画面见到两位物理治疗师与伯伯在家中坐在椅子上准备做运动，两个水瓶放在椅子底部。

**女配音**

准备做运动。我们坐出一点，要坐稳  
整个臀部要坐在椅子上。好，先热身  
跟着我们做就行。321 起动！

### **男旁白**

画面左上角显示「摆手踏步」的文字，同时画面见到两位物理治疗师示范摆手踏步，伯伯也跟着做。

首先，双手手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，轻轻握拳，手心互对。然后双手一前一后自然摆动，同时坐着轻松地踏步。

### **女配音**

像跑步的姿势，轻松「摆手踏步」  
轻轻地踏。我们挺起胸膛，眼睛望前  
踏步时，双手自然前后摆动便可  
紧记保持自然呼吸，初学者可以在陪伴下做运动。

### **女配音**

大家活动手脚后  
我们一起「伸展上肩」

### **男旁白**

画面左上角显示「伸展上肩」的文字，画面右方有六次的直立次数显示计。  
同时，画面见到两位物理治疗师示范伸展上肩，伯伯也跟着做。首先，伸出右手放在左边的肩膀上，左手推右手肘向后，感觉到右肩有轻微拉紧，保持约十秒，然后把手收回原位。左手重复以上动作，左右手交替，每边重复做六次。

### **女配音**

伸出一只手放在另一边的肩膀上  
另一只手慢慢向后推手肘  
我们会每边重复做六次  
感觉上肩有轻微拉紧  
保持约十秒  
伸展时，手轻轻放在肩膀上面便可以  
不要用力按压肩膀  
也不用跟着转动腰部  
我们现在每边做六次伸展  
让肌肉和关节减少绷紧  
减少身体受伤的机会  
挺起胸膛，眼睛望前  
不要垂下头或耸起肩膀  
要量力而为，千万不要勉强  
紧记保持自然呼吸  
左右每边还有四次  
紧记要挺直腰背

手不要用力按压肩膀  
另一只手慢慢推手肘向后  
动作别急速，不要回弹，慢慢来  
左右每边还有三次，加油！  
紧记保持自然呼吸  
要量力而为，千万不要勉强  
感到不适便要停止  
继续努力，挺直腰背  
要坚持，每边还有两次  
加油！  
做得很好，快完成了  
保持自然呼吸，不要闭气  
每边做最后一次  
加油！

### **女配音**

伸展后，大家是否觉得肩膀没那么绷紧呢？  
现在开始做强化上背肌肉运动  
准备好两个水瓶  
紧握水瓶，双手像跑步姿势，放在身旁。

### **男旁白**

画面见到两位物理治疗师与伯伯各自从椅子底部取出两个水瓶，双手各拿一个。

### **男旁白**

画面左上角显示「强化肩胛，强化上背肌肉」的文字，画面右方有八次的直立次数显示计。  
同时，画面见到两位物理治疗师示范强化肩胛，伯伯也跟着做。首先，双手各紧握一个水瓶，手肘屈曲 90 度放在身旁两侧，手心相对。双手手肘同时向后拉，与肩胛骨一起向中间收紧，保持大约五秒。然后把双手回复原位，动作重复做八次。

### **女配音**

手肘向后拉，然后与肩胛骨一起向中间收紧。这个动作是「强化肩胛」，你会感觉到上背肌肉收紧。我们会重复做八次，动作要慢，别急  
约保持五秒。头部也不要向前倾或耸起肩膀。加油！已完成一半了！  
这个动作，可以强化肩胛，改善寒背  
纠正了姿势，颈部及肩膀痛楚也减少  
还有三次！双手手肘向后拉，然后与肩胛骨一起向中间收紧。还有两次，坚持呀！挺起胸膛，眼睛望前！最后一次，非常好

### **女配音**

下一个动作是「向侧提举」

### **男旁白**

画面左上角显示「向侧提举，强化上背肌肉」的文字，画面右方有八次的直立次数显示计。

同时，画面见到两位物理治疗师示范向侧提举，伯伯也跟着做。首先，双手各紧握一个水瓶，伸直手肘放在身旁两侧，手心向前及瓶盖向外。接着向外提手，手肘保持伸直，手心一直向前，直至双手向上高举，两边的瓶盖互相对着，保持约五秒。然后向外垂下双手，手肘保持伸直，手心一直向前，回复原位，动作重复做八次。

### **女配音**

手握着水瓶，瓶盖向外，向外提手

瓶盖对着瓶盖。尽量伸直手肘，手心一直向前，我们会重复做八次。放下双手，再来。

高举后，约保持五秒，往上举及下垂动作也要慢，不用太快

若未能举得这么高，不要紧，尽能力便可以。若觉得太重，可减少水量，最要紧别让自己受伤。这个动作，可以强化上背肌肉，有助改善姿势，举高手臂后，别往太后拉，否则容易受伤。留意不要倾侧身体，保持挺腰收腹，眼睛望前。快完成了，努力！很好，大家做得好，我们完成了

### **女配音**

能力许可，建议每个强化肌肉动作

隔天做，做十至十五次为一组

可做一至三组。运动后，只会感到肌肉略为疲倦。若有肌肉酸痛也应只是轻微及短暂，持之以恒。你一定会感受到运动带来的乐趣及功效

### **男旁白**

画面见两位物理治疗师、婆婆及伯伯精神地面向镜头微笑。

### **男旁白**

画面见卫生署及长者健康服务的标志。

### **男旁白**

画面显示文字。卫生署拥有本影片的全部版权。本影片只作非商业用途，严禁租售及作其他牟利用途。