

耆乐・起动 - 上肢(坐) 篇

「耆乐·起动」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

上肢篇

爷爷，你独自晒晾这么多衣服，不觉累吗？

累呀！冬季的衣服特别厚

晒晾衣服后，短暂时不能举起双手

不用怕！让我教你在家里也能做的简单运动

强化你的上肢肌肉

让你晒晾衣服或提起手拿物件时

也能轻松应付

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，应先咨询医护人员的意见

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

以下就是所需物品

运动鞋，以保护双脚、预防跌倒

一张有椅背而且稳固

及不容易翻侧的椅子

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

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

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

上肢篇

这套运动可以强化你的上肢肌肉

全套运动需时约六分钟

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

起动！

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
大家活动手脚后
我们一起「伸展手臂」
双手手指互相紧扣
掌心转向外，然后向前推直手肘
我们会重复做六次
挺起胸膛，眼睛望前
不要垂下头或耸起肩膀
尽量伸直手肘，每次大约保持十秒
伸展时，你会感觉到手臂轻微拉紧
动作别急速、不要回弹，应慢慢来
加油！
继续跟着我们做
要量力而为，千万不要勉强
我们现在做六次伸展
让肌肉和关节减少绷紧
减少身体受伤的机会
要坚持，紧记挺直腰背
还有两次
紧记尽量伸直手肘
紧记保持自然呼吸
最后一次

努力！快做完了

伸展后，大家是否觉得手臂没那么绷紧呢？

现在开始做强化上肢运动

准备好你的水瓶

接着是「提手上举」

握紧水瓶，手心向前

提起至肩膊，向上伸直手肘

我们会每边重复做八次

手往上举、下垂也要慢

我们一起高举手之后保持约五秒

留意手心与握水瓶的方向

手肘伸直时，手心要向内

垂到低位时，手心向前

手上举、下垂也要先屈曲手肘

保持自然呼吸，别闭气

不要寒背，挺起胸膛，眼睛望前

努力！

这个动作，可以增强臂力

以后举起手拿东西也可以轻松一点

大家要量力而为

千万不要勉强

大家继续跟着我们做

左右每边最后三次

坚持呀！举手时，要伸直手肘

保持自然呼吸

左右每边最后两次
非常好，努力！挺起胸膛
左右每边最后一次，做得好
接下来是「反手出拳」
双手手心向天
每次一只手慢慢伸直反手出拳
我们会每边重复做八次
出拳后约保持五秒
留意出拳后手心向下
动作虽然像耍功夫
但出拳要慢，动作要柔和
不要太用力，否则容易受伤
在胸口前慢慢反手出拳便可以
留意不要倾侧身体
挺直腰背，眼睛望前
努力呀！
继续跟着我们做
要量力而为，千万不要勉强
感到不适便要停止
做得好
这个动作可以增强前臂力
以后拿起茶壶也可以更有力
左右每边最后三次
非常好，慢慢反手出拳
继续努力，挺直腰背

每边最后两次

努力！保持自然呼吸

每边最后一次，坚持呀！

很好，大家做得好

我们完成了

能力许可，建议每个强化肌肉动作

隔天做，每边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