

## 耆乐·起动 - 上肢腰背(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  
上肢腰背篇  
奶奶·由我来收拾碗碟就可以了  
好啊·预备饭菜也差不多用了一小时  
觉得身体很疲倦  
有时天气不好还会觉得痛  
知道你辛苦了  
预备饭菜程序繁多  
我们要上班又未能帮忙  
不如让我教你在家里也能做的简单运动  
可以强化上肢及腰背肌肉  
这样会减少腰酸背痛的  
好呀！  
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

大家可以准备一个水瓶

水瓶的容量约三百至五百毫升

为了能更稳固地握紧

可以选择中间部分较细小的水瓶

刚开始，可以先从少水量开始

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

上肢腰背篇

这套运动可以强化你的上肢及腰背肌肉

全套运动需时约八分钟

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

我们一起伸展腰部

接下来是「左右伸腰」

双脚微微分开，一只手扶着椅子

另一只手高举，尽量向侧弯腰

我们会每边重复做六次

你会感觉到腰侧轻微拉紧

约保持十秒

挺起胸膛，眼睛望前

跟着微侧头部

一只手继续扶着椅子

另一只手高举，尽量向侧弯腰

动作别急速，不要回弹，慢慢来

继续努力

眼睛望前，跟着微侧头部

保持自然呼吸，不要闭气

我们每边做六次伸展

让肌肉和关节减少绷紧

减少身体受伤的机会

要量力而为，千万不要勉强

左右每边最后三次

坚持，继续跟着我们做

紧记保持自然呼吸，加油！

左右每边最后两次，做得好

做得好，努力，继续努力！

左右每边做最后一次

努力！

伸展后，大家是否觉得腰部没那么绷紧呢？

现在开始做强化上肢及腰背肌肉运动

准备好你的水瓶

接下来的动作是「转腰提举」

双手紧握水瓶

伸直手高举至肩膊高度

慢慢转动腰部

眼睛看着水瓶，向斜角举高水瓶

尽量伸直手肘

留意身体不要往前倾

保持挺腰收腹

我们会每边重复做八次

这个动作，可以强腰护背

有助减少腰酸背痛

保持自然呼吸，不要闭气

眼睛望向水瓶，手臂向斜角举高

不要倾侧身体

加油！

大家要量力而为，千万不要勉强

感到不适便要停止

继续跟着我们做

坚持呀！紧记要腰背挺直

大家也很努力

努力！

左右每边最后三次

继续跟着我们做

不要倾侧身体

左右每边最后两次，快完成了

紧记保持自然呼吸

动作别急速，应慢慢来

左右每边最后一次，加油

接下来是「双臂后撑」

紧记要把椅子靠墙才做这个动作

为了方便大家看清楚动作

所以我们现在没把椅子靠墙摆放

但你紧记要把椅子靠墙做呀！

双手按着座椅边沿或椅子扶手

以手臂力将身体升高

臀部移离椅子，尽量伸直手肘

动作像由坐下姿势转移至站起

升高时，身体微微向前倾  
但不要过份往前靠，以免跌倒  
眼睛望前面较远的地面  
令颈部可以自然挺直  
我们会重复做八次  
跟着我们做，约保持五秒  
分开双腿，平均受力  
大家也很努力  
如果未能提高臀部  
做的时候，只要尽力伸直手肘便可  
就不用勉强将臀部移离椅子  
还有三次，快完成了，紧记要将椅子靠墙摆放  
这个动作，可以强化上臂及腰背肌肉  
身体微微向前倾便可以  
还有一次，很好、快完成了  
保持自然呼吸  
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