

耆乐·起动 - 上背姿势(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

上背姿势篇

爷爷，你聚精会神在看什么？

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，肩膊也很痛

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

减轻你的肩膊痛楚，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

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

有轮子的椅子或折叠椅也不适合

大家可以准备两个水瓶

水瓶的容量约三百至五百毫升

为了能更稳固地握水瓶

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

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「伸展上肩」

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！

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

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

下一个动作是「向侧提举」

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

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