

耆乐·起动 - 下肢腰腹(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

下肢腰腹篇

奶奶·买这么多菜

有购物车便多买一点

但不停来回对比价格

走路久了·腿也无力

不如让我教你在家里也能做的简单运动

可以强化下肢及腹部肌肉

让你双腿也更有力量

好啊！

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

我们要准备一条长毛巾

不要太薄，因部分动作需用力拉扯毛巾

还要准备两个一至两磅的沙包

如果家中没有沙包也不要紧

接下来教大家自制米袋代替沙包

首先将一至两磅的米或豆

放入胶袋并且封口

接着将胶袋放入棉质长袜的中间位置

再将袜子的两端系在足踝上便完成

你们可以由重量较轻开始

因应自己能力增减重量

运动时，应略为感到吃力

但不应感到不适

下肢腰腹篇

这套运动可以强化你的下肢及腰腹肌肉

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

下一个动作是「左右转足」

脚掌尽量向内慢慢打圈转动三次

整个过程，保持膝关节微曲

再向外慢慢打圈转动三次

脚掌要稍微离地

大家紧记要挺直坐

再向内慢慢打圈转动三次

不可以同时提起双脚

以免加重背部的负荷

现在反方向向外转动

要固定膝关节和小腿

不要跟着脚掌转动

现在向内慢慢打圈转动

慢慢来，别急

最后向外慢慢打圈转动三次

大家活动手脚后

跟着我们拿出长毛巾

一起「伸展小腿」

将毛巾放在脚掌下，然后伸直膝关节

双手用力拉扯毛巾

令脚掌上翘

脚尖指向自己

现在每边重复做六次

让肌肉和关节减少绷紧

减少身体受伤的机会

伸展时感到小腿后方轻微拉紧

然后约保持十秒

身体保持挺直，不要向前弯腰

所以毛巾应要有足够长度

紧记要翘起脚掌

脚尖要指向自己

加油！

动作别急速，不要回弹，慢慢来

紧记保持自然呼吸

左右每边最后三次

坚持，继续跟着我们做

努力，做得很好

坚持，左右每边最后两次

快完成了

保持身体挺直，不要向前弯

左右每边最后一次

继续努力

紧记要保持自然呼吸

伸展后，大家是否觉得小腿没那么绷紧呢？

现在开始做强化下肢及腰腹肌肉运动

在你的双脚系好自制米袋或沙包

下一个是「提膝强腹」

双手按着座椅边沿或椅子扶手
尽量提起膝关节，腰背保持挺直
背部不要靠着椅子
我们会每边重复做八次
约保持五秒

保持自然呼吸，不要闭气
这个动作，可以强化腰腿肌肉
上下公共汽车也可以轻松点
如果可以，膝关节可以提高点
紧记双手扶着椅子，保持平衡
继续努力，挺直腰背
要量力而为、千万不要勉强

左右每边最后三次
动作别急速，应慢慢来
做得很好
左右每边最后两次，快完成了
左右每边最后一次，加油
下一个是「蹬腿强膝」

双手按着座椅边沿或椅子扶手
慢慢尽量伸直膝关节，脚掌翘起
脚尖要指向自己，大腿不要移离椅子
动作上落都要慢
保持自然呼吸，不要闭气
我们会每边重复做八次
留意不要倾侧身体
脚掌翘起，脚尖要指向自己
跟不上进度，不要紧

多试几次便能成功

保持自然呼吸，大腿不要移离椅子

加油

如果这时候你觉得大腿有点疲倦

是正常的，但不应令你感到吃力或有痛楚

这个动作可以强化大腿，保护膝关节

令你走路也更有力量

你可以的，努力加油

左右每边最后两次

挺起胸膛，眼睛望前

左右每边最后一次

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