

耆乐·起动 -心肺功能(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
心肺功能 (坐椅篇)
奶奶·要注意姿势
弯下腰擦地板很容易弄伤
我知道要伸直腰背
但我愈来愈容易疲倦
别说伸直腰背
现在连手脚也不协调
不想体力衰退·要有良好的心肺功能
不如让我教你一些在家里也能做的带氧运动
锻炼心肺功能及手脚协调
让你做家务也能轻松一点
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
就不适宜继续做运动
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

心肺功能 (坐椅篇)

这套运动可以强化你的心肺功能

及手脚的协调能力

全套运动有普通版和加速版，每个需时约五分钟

准备做运动

我们坐出一点，要坐稳

整个臀部要坐在椅子上

跟我们先热身

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

准备下一个动作，「向侧提手」

继续轻松踏步

向外张开手，手肘伸直

举手时，手心向天

放下手时，手心向地

1 2 3 4 5 6 7 8

转下一个动作，「踏步打圈」

握拳用前臂打圈

视线跟着手的方向

转腰时尽量向左右方向转

以锻炼腰部的灵活性

好，下一个动作「转身拍手」

需要脚尖向前点地

转腰拍手，伸出脚尖

留意转腰及伸出的脚

不是同一边的

返回正中再拍手

双脚交替用脚尖向前点地

转动作，「斜角拍手」

出脚尖

向斜角拍手

眼睛要望前

留意斜角拍手方向及伸出的脚

不是同一边的

双手尽量向斜角拍手

脚尖交替向前点地

之后的动作是「向前推掌」

要留意往前推的手及伸出的脚

不是同一边的

脚跟向前轻轻点地，脚尖向上

不要将所有力压在膝关节上

推掌时，尽量伸直手肘

另一只手握拳放在身边

转「上下推掌」

脚跟向前轻轻点地

留意向下推掌的手及伸出的脚

都是同一边的

一只手向上推掌，手指向内

另一只手向下推掌，手指向前

「扩胸提手」

双手交叉拍大腿

一只脚向外踏，收回来后，再次往外踏

相同的一只脚向外踏两次才转换脚

在家里未能跟上拍子不要紧

可以先分开做手或脚的动作

熟练后才手脚一起做

转动作，「提膝拍腿」

提高膝关节，一只手拍大腿

另一只手扶着椅子，以保持平衡

提高膝关节时，都要保持腰背挺直

下一个动作，「举手提膝」

提高膝关节，一只手伸直举高

另一只手扶着椅子

紧记是提高膝关节那边的手扶着椅

举手的手肘要伸直

大家要量力而为、循序渐进，千万不要勉强呀

转下一个动作，「向侧提手」

慢慢放松

调整呼吸

举手时，手心向天，慢慢吸气

放下手时，手心向地，慢慢呼气

如果大家未能跟上不要紧

继续慢慢踏步也可以

最后一个动作，「摆手踏步」

像跑步的姿势，轻松摆手踏步

慢慢用鼻子吸气，慢慢用嘴巴呼气

待身体逐渐平伏

慢慢减少踏步的幅度

加油！大家很好

若现在感到疲倦

可以先做伸展，及休息一会

如果不感觉疲倦及身体状况许可

可以尝试跟我们加快继续做

起动！

踏步时，双手自然前后摆动便可

1 2 3 4 5 6 7 8

紧记保持自然呼吸

准备好下一个动作，「向侧提手」

继续轻松踏步

向外张开手

伸直手肘

举手时，手心向天

放下手时，手心向地

4 3 2 1

转下一个动作，「踏步打圈」

握拳前臂打圈

视线跟着手的方向

在家里未能跟上拍子不要紧

可以先分开做手或脚的动作

熟练后才手脚一起做

好，下一个动作「转身拍手」

转腰拍手，出脚尖

返回正中再拍手

留意转腰及伸出的脚

不是同一边的

1 2 3 4 5 6 7 8

在家里未能跟上拍子不要紧

可以慢慢做

转动作，「斜角拍手」

向斜角拍手，出脚尖

留意斜角拍手方向及伸出的脚

不是同一边的

双手尽量向斜角拍手

脚尖交替向前点地

之后的动作是「向前推掌」

脚跟向前轻轻点地，脚尖向上

不要将所有力压在膝关节上

推掌时尽量伸直手肘

另一只手握拳放在身边

留意往前推的手及伸出的脚

不是在同一边的

转「上下推掌」

脚跟向前轻轻点地

一只手向上推掌，手指向内

另一只手向下推掌，手指向前

留意向下推掌的手及伸出的脚

都是同一边的

「扩胸提手」

双手交叉拍大腿

一只脚向外踏，收回来后，再次往外踏

向后拉手肘时

一只脚向外踏

再向斜角张开手

相同的一只脚向外踏两次才转换脚

转动作，「提膝拍腿」

提高膝关节，一只手拍大腿

另一只手扶着椅子，以保持平衡

提高膝关节时

都要保持腰背挺直

要量力而为，千万不要勉强

下一个动作，「举手提膝」

提高膝关节，一只手伸直举高

另一只手扶着椅子

紧记是提高膝关节那边的手扶着椅子

举手的手肘要伸直

转下一个动作，「向侧提手」

举手时，手心向天，慢慢吸气

放下手时，手心向地，慢慢呼气

如果大家未能跟上不要紧

继续慢慢踏步也可以

最后一个动作，「摆手踏步」

像跑步的姿势，轻松摆手踏步

慢慢放松，调整呼吸

鼻子慢慢吸气，嘴巴慢慢呼气

等身体逐渐平伏

慢慢减少踏步的幅度

很好，我们完成了

很棒呀！完成所有动作了

大家继续踏步至呼吸回复正常

之后可以要做伸展运动

运动后，紧记喝适量的水以补充水份

这套运动具有挑战性的

一开始跟不上是正常的

多练习便能成功

大家可以按能力重复动作

以十分钟为目标

大家还可以跟家人一起练习

增加运动的乐趣