

## 耆乐·起动 -心肺功能(站) 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 (站立篇)  
奶奶·外面下雨我们不能去远足  
别不开心·其实在家里做运动也能锻炼  
心肺功能及手脚协调  
不一定要到公园或去远足的  
不如让我教你一些站立也能做的带氧运动  
也能锻炼走路时的平衡力  
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  
也可以行动自如  
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

心肺功能 (站立篇)

这套运动可以锻炼心肺功能，手脚协调能力及改善平衡力

全套运动需时约四分钟

大家分开双脚

与肩同宽站立

站立好，准备好了吗？

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

准备好下一个动作，「向侧提手」

继续轻松踏步

向外打开手，伸直手肘

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

以锻炼腰部灵活性

在前额位置打圈

「转身拍手」，脚尖向侧点地

另一只脚保持伸直

留意转腰同伸出的脚

不是同一边的

挺起胸膛，视线跟着手的方向

做得好，努力！

返回正中再拍手

转动作，「斜角拍手」

向斜角拍手，脚尖向侧轻轻点地

另一只脚保持伸直

眼睛要望前

返回正中再拍手

紧记保持自然呼吸，不要闭气

之后动作是「向前推掌」

推掌时，尽量伸直手肘

另一只手握拳放在身旁

脚跟向前轻轻点地，脚尖向上

留意往前推的手及伸出的脚

不是同一边的

收回来的手握拳放在身旁

转「上下推掌」

一只手向上推掌，手指向内

另一只手向下推掌，手指向前  
脚跟向前轻轻点地  
脚尖向上  
向下推掌的手及伸出的脚  
都是同一边  
准备好下一个动作，「向侧提手」  
我们调整呼吸  
举手时，手心向天，慢慢吸气  
放下时，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  
让身体逐渐平伏  
慢慢减少幅度  
很好，大家做得好  
我们完成了  
很棒呀！完成所有动作了  
大家继续踏步至呼吸恢复正常  
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