

## 耆樂·起動 - 下肢腰腹(坐)篇

「耆樂·起動」共有七篇家居運動短片  
每篇有不同的訓練目的  
由物理治療師指導各位  
以運動改善不同的身體狀況  
長者以後在家裡也可以做運動  
下肢腰腹篇  
奶奶·買這麼多菜  
有購物車便多買一點  
但不停來回對比價格  
走路久了·腿也無力  
不如讓我教你在家裡也能做的簡單運動  
可以強化下肢及腹部肌肉  
讓你雙腿也更有力量  
好啊！  
運動前·我先講解須要注意的事項  
長者如患有慢性疾病  
或曾接受全髖關節置換手術  
運動前·應先諮詢醫護人員的意見  
如果身體不適  
便不適宜繼續做運動  
應立即停止及盡快求醫  
只要你不需要任何輔助器具  
或不需別人協助  
也可以穩固地坐在椅上活動  
便適合做這套運動

以下就是所需物品

運動鞋，以保護雙腳、預防跌倒

一張有椅背而且穩固

及不容易翻側的椅子

為了安全，建議運動時要把椅子靠牆擺放

有輪子的椅子或摺疊椅也不適合

我們要準備一條長毛巾

不要太薄，因部分動作需用力拉扯毛巾

還要準備兩個一至兩磅的沙包

如果家中沒有沙包也不要緊

接下來教大家自製米袋代替沙包

首先將一至兩磅的米或豆

放入膠袋並且封口

接著將膠袋放入棉質長襪的中間位置

再將襪子的兩端繫在足踝上便完成

你們可以由重量較輕開始

因應自己能力增減重量

運動時，應略為感到吃力

但不應感到不適

下肢腰腹篇

這套運動可以強化你的下肢及腰腹肌肉

全套運動需時約八分鐘

準備做運動

我們坐出一點，要坐穩

整個臀部要坐在椅子上

好，先熱身

跟著我們做就行

起動！

像跑步的姿勢，輕鬆「擺手踏步」

輕輕地踏

我們挺起胸膛，眼睛望前

踏步時，雙手自然前後擺動便可

緊記保持自然呼吸

初學者可以在陪伴下做運動

下一個動作是「左右轉足」

腳掌盡量向內慢慢打圈轉動三次

整個過程，保持膝關節微曲

再向外慢慢打圈轉動三次

腳掌要稍微離地

大家緊記要挺直坐

再向內慢慢打圈轉動三次

不可以同時提起雙腳

以免加重背部的負荷

現在反方向向外轉動

要固定膝關節和小腿

不要跟著腳掌轉動

現在向內慢慢打圈轉動

慢慢來，別急

最後向外慢慢打圈轉動三次

大家活動手腳後

跟著我們拿出長毛巾

一起「伸展小腿」

將毛巾放在腳掌下，然後伸直膝關節

雙手用力拉扯毛巾

令腳掌上翹

腳尖指向自己

現在每邊重複做六次

讓肌肉和關節減少繃緊

減少身體受傷的機會

伸展時感到小腿後方輕微拉緊

然後約保持十秒

身體保持挺直，不要向前彎腰

所以毛巾應要有足夠長度

緊記要翹起腳掌

腳尖要指向自己

加油！

動作別急速，不要回彈，慢慢來

緊記保持自然呼吸

左右每邊最後三次

堅持，繼續跟著我們做

努力，做得很好

堅持，左右每邊最後兩次

快完成了

保持身體挺直，不要向前彎

左右每邊最後一次

繼續努力

緊記要保持自然呼吸

伸展後，大家是否覺得小腿沒那麼繃緊呢？

現在開始做強化下肢及腰腹肌肉運動

在你的雙腳繫好自製米袋或沙包

下一個是「提膝強腹」

雙手按著座椅邊沿或椅子扶手  
盡量提起膝關節，腰背保持挺直  
背部不要靠著椅子  
我們會每邊重複做八次  
約保持五秒

保持自然呼吸，不要閉氣  
這個動作，可以強化腰腿肌肉  
上下公共汽車也可以輕鬆點  
如果可以，膝關節可以提高點  
緊記雙手扶著椅子，保持平衡  
繼續努力，挺直腰背

要量力而為、千萬不要勉強  
左右每邊最後三次  
動作別急速，應慢慢來  
做得很好

左右每邊最後兩次，快完成了  
左右每邊最後一次，加油  
下一個是「蹬腿強膝」

雙手按著座椅邊沿或椅子扶手  
慢慢盡量伸直膝關節，腳掌翹起  
腳尖要指向自己，大腿不要移離椅子  
動作上落都要慢  
保持自然呼吸，不要閉氣  
我們會每邊重複做八次  
留意不要傾側身體

腳掌翹起，腳尖要指向自己  
跟不上進度，不要緊

多試幾次便能成功

保持自然呼吸，大腿不要移離椅子

加油

如果這時候你覺得大腿有點疲倦

是正常的，但不應令你感到吃力或有痛楚

這個動作可以強化大腿，保護膝關節

令你走路也更有力量

你可以的，努力加油

左右每邊最後兩次

挺起胸膛，眼睛望前

左右每邊最後一次

很好，大家做得好

我們完成了

能力許可，建議每個強化肌肉動作

隔天做，每邊做十至十五次為一組

可做一至三組

運動後，只會感到肌肉略為疲倦

若有肌肉痠痛也應只是輕微及短暫

持之以恆

你一定會感受到運動帶來的樂趣及功效