

運動建議 (1)

椅子動感操 (初階版)



椅子動感操 (初階版)

對象

- 能獨自安穩坐在椅上活動的長者 (椅子必須穩固並有靠背及扶手，高度適中，使髋及膝部成90度，雙腳平放地上)

運動功效

- ✓ 活動關節，預防僵硬

運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 2 – 3 次，
每個動作做 10 – 20 下

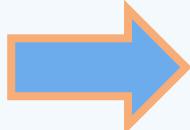


椅子動感操 (1) - 提手

活動：肩、肘、手

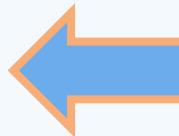


雙手伸直放於身旁，
手掌張開向前



屈曲手肘及握拳，至拳頭
觸及肩膀，然後回復原位

慢慢屈曲手肘及
握拳，至拳頭觸
及肩膀



雙手慢慢向上
舉起及手掌向
天張開

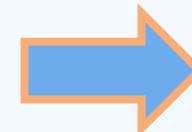
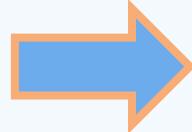


這運動可配合深呼吸，提手時用鼻深深吸一口氣，
手放下時用口呼氣



椅子動感操 (2) - 伸展上肢

活動：肩、肘、手



雙手手指互相緊扣於胸前

掌心轉向外，然後慢慢向前推直手肘，保持 5 秒，再回復原位



椅子動感操 (3) - 轉動腰背

活動：腰、肩、手



雙手手指互相緊扣，提起至平肩，手肘及背部保持挺直



眼望拳頭，身軀慢慢向右轉動至腰部有輕微拉緊，臀部及下肢保持不動，靜止五秒，然後回復原位；向左重複動作



椅子動感操 (4) - 分腿

活動：髋、膝



長者坐近椅邊至膝部稍前過椅子扶手，雙手放鬆於扶手上。背部保持挺直，雙膝及雙腳貼合，平放地上



雙膝慢慢向外盡量分開，然後向內緊合，各保持 5 秒

椅子動感操 (5) - 側臀

活動：腰、髋、膝



雙膝分開大約臀部闊度，腳掌平放地上，雙手放於扶手上保持放鬆。挺直腰背，上身盡量保持不動



身體重心向左移，同時右邊臀部翹起稍離座椅，保持五秒，然後回復原位



向右邊重複動作



椅子動感操 (6) - 腳板打圈

活動：足



左腳稍微提高直至
腳掌離地



保持膝部於微曲姿勢，腳掌向內慢慢地打圈轉動，
然後向外轉動，完成左腳動作後，以右腳重複動作





謝謝！

全城攜手，齊心抗疫

