

耆樂·起動 - 上肢(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

上肢篇

爺爺，你獨自曬晾這麼多衣服，不覺累嗎？

累呀！冬季的衣服特別厚

曬晾衣服後，短暫時間不能舉起雙手

不用怕！讓我教你在家裡也能做的簡單運動

強化你的上肢肌肉

讓你曬晾衣服或提起手拿物件時

也能輕鬆應付

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

大家可以準備兩個水瓶

水瓶的容量約三百至五百毫升

為了能更穩固地握緊

宜選擇中間部分較細小的水瓶

剛開始，可以先從少水量開始

再因應自己能力增減水量

運動時，應略為感到吃力

但不應感到不適

上肢篇

這套運動可以強化你的上肢肌肉

全套運動需時約六分鐘

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

大家活動手腳後

我們一起「伸展手臂」

雙手手指互相緊扣

掌心轉向外，然後向前推直手肘

我們會重複做六次

挺起胸膛，眼睛望前

不要垂下頭或聳起肩膀

盡量伸直手肘，每次大約保持十秒

伸展時，你會感覺到手臂輕微拉緊

動作別急速、不要回彈，應慢慢來

加油！

繼續跟著我們做

要量力而為，千萬不要勉強

我們現在做六次伸展

讓肌肉和關節減少繃緊

減少身體受傷的機會

要堅持，緊記挺直腰背

還有兩次

緊記盡量伸直手肘

緊記保持自然呼吸

最後一次

努力！快做完了

伸展後，大家是否覺得手臂沒那麼繃緊呢？

現在開始做強化上肢運動

準備好你的水瓶

接著是「提手上舉」

握緊水瓶，手心向前

提起至肩膊，向上伸直手肘

我們會每邊重複做八次

手往上舉、下垂也要慢

我們一起高舉手之後保持約五秒

留意手心與握水瓶的方向

手肘伸直時，手心要向內

垂到低位時，手心向前

手上舉、下垂也要先屈曲手肘

保持自然呼吸，別閉氣

不要寒背，挺起胸膛，眼睛望前

努力！

這個動作，可以增強臂力

以後舉起手拿東西也可以輕鬆一點

大家要量力而為

千萬不要勉強

大家繼續跟著我們做

左右每邊最後三次

堅持呀！舉手時，要伸直手肘

保持自然呼吸

左右每邊最後兩次

非常好，努力！挺起胸膛

左右每邊最後一次，做得好

接下來是「反手出拳」

雙手手心向天

每次一隻手慢慢伸直反手出拳

我們會每邊重複做八次

出拳後約保持五秒

留意出拳後手心向下

動作雖然像耍功夫

但出拳要慢，動作要柔和

不要太用力，否則容易受傷

在胸口前慢慢反手出拳便可以

留意不要傾側身體

挺直腰背，眼睛望前

努力呀！

繼續跟著我們做

要量力而為，千萬不要勉強

感到不適便要停止

做得好

這個動作可以增強前臂力

以後拿起茶壺也可以更有力

左右每邊最後三次

非常好，慢慢反手出拳

繼續努力，挺直腰背

每邊最後兩次

努力！保持自然呼吸

每邊最後一次，堅持呀！

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