

耆樂·起動 - 上肢腰背(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
上肢腰背篇
奶奶·由我來收拾碗碟就可以了
好啊，預備飯菜也差不多用了一小時
覺得身體很疲倦
有時天氣不好還會覺得痛
知道你辛苦了
預備飯菜程序繁多
我們要上班又未能幫忙
不如讓我教你在家裡也能做的簡單運動
可以強化上肢及腰背肌肉
這樣會減少腰痠背痛的
好呀！
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

大家可以準備一個水瓶

水瓶的容量約三百至五百毫升

為了能更穩固地握緊

可以選擇中間部分較細小的水瓶

剛開始，可以先從少水量開始

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

上肢腰背篇

這套運動可以強化你的上肢及腰背肌肉

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

大家活動手腳後

我們一起伸展腰部

接下來是「左右伸腰」

雙腳微微分開，一隻手扶著椅子

另一隻手高舉，盡量向側彎腰

我們會每邊重複做六次

你會感覺到腰側輕微拉緊

約保持十秒

挺起胸膛，眼睛望前

跟著微側頭部

一隻手繼續扶著椅子

另一隻手高舉，盡量向側彎腰

動作別急速，不要回彈，慢慢來

繼續努力

眼睛望前，跟著微側頭部

- 保持自然呼吸，不要閉氣

我們每邊做六次伸展
讓肌肉和關節減少繃緊
減少身體受傷的機會
要量力而為，千萬不要勉強

左右每邊最後三次
堅持，繼續跟著我們做
緊記保持自然呼吸，加油！
左右每邊最後兩次，做得好
做得好，努力，繼續努力！

左右每邊做最後一次
努力！

伸展後，大家是否覺得腰部沒那麼繃緊呢？

現在開始做強化上肢及腰背肌肉運動

準備好你的水瓶

接下來的動作是「轉腰提舉」

雙手緊握水瓶

伸直手高舉至肩膊高度

慢慢轉動腰部

眼睛看著水瓶，向斜角舉高水瓶

盡量伸直手肘

留意身體不要往前傾

保持挺腰收腹

我們會每邊重複做八次

這個動作，可以強腰護背

有助減少腰痠背痛

保持自然呼吸，不要閉氣

眼睛望向水瓶，手臂向斜角舉高

不要傾側身體

加油！

大家要量力而為，千萬不要勉強

感到不適便要停止

繼續跟著我們做

堅持呀！緊記要腰背挺直

大家也很努力

努力！

左右每邊最後三次

繼續跟著我們做

不要傾側身體

左右每邊最後兩次，快完成了

緊記保持自然呼吸

動作別急速，應慢慢來

左右每邊最後一次，加油

接下來是「雙臂後撐」

緊記要把椅子靠牆才做這個動作

為了方便大家看清楚動作

所以我們現在沒把椅子靠牆擺放

但你緊記要把椅子靠牆做呀！

雙手按著座椅邊沿或椅子扶手

以手臂力將身體升高

臀部移離椅子，盡量伸直手肘

動作像由坐下姿勢轉移至站起
升高時，身體微微向前傾
但不要過份往前靠，以免跌倒
眼睛望前面較遠的地面
令頸部可以自然挺直
我們會重複做八次
跟著我們做，約保持五秒
分開雙腿，平均受力
大家也很努力
如果未能提高臀部
做的時候，只要盡力伸直手肘便可
就不用勉強將臀部移離椅子
還有三次，快完成了，緊記要將椅子靠牆擺放
這個動作，可以強化上臂及腰背肌肉
身體微微向前傾便可以
還有一次，很好、快完成了
保持自然呼吸
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