

## 耆樂·起動 - 上背姿勢(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  
上背姿勢篇  
爺爺·你聚精會神在看什麼？  
在看手機  
這陣子不能外出·就玩一下  
一個多小時後  
會頸部僵硬·肩膊也很痛  
當然·因為你寒起背來·姿勢不正確  
不用怕！讓我教你在家裡也能做的簡單運動  
減輕你的肩膊痛楚·改善寒背  
但你玩手機時緊記要保持正確姿勢  
中途要有休息時間  
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

為了能更穩固地握水瓶

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

上背姿勢篇

這套運動可以強化你的上背肌肉、改善姿勢

只需騰空六分鐘便可完成

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「伸展上肩」

伸出一隻手放在另一邊的肩膊上

另一隻手慢慢向後推手肘

我們會每邊重複做六次

感覺上肩有輕微拉緊

保持約十秒

伸展時，手輕輕放在肩膊上面便可以

不要用力按壓肩膊

也不用跟著轉動腰部

我們現在每邊做六次伸展

讓肌肉和關節減少繃緊

減少身體受傷的機會

挺起胸膛，眼睛望前

不要垂下頭或聳起肩膊

要量力而為，千萬不要勉強

緊記保持自然呼吸

左右每邊還有四次

緊記要挺直腰背

手不要用力按壓肩膀

另一隻手慢慢推手肘向後

動作別急速，不要回彈，慢慢來

左右每邊還有三次，加油！

緊記保持自然呼吸

要量力而為，千萬不要勉強

感到不適便要停止

繼續努力，挺直腰背

要堅持，每邊還有兩次

加油！

做得很好，快完成了

保持自然呼吸，不要閉氣

每邊做最後一次

加油！

伸展後，大家是否覺得肩膀沒那麼繃緊呢？

現在開始做強化上背肌肉運動

準備好兩個水瓶

緊握水瓶，雙手像跑步姿勢

放在身旁

手肘向後拉

然後與肩胛骨一起向中間收緊

這個動作是「強化肩胛」

你會感覺到上背肌肉收緊

我們會重複做八次

動作要慢，別急

約保持五秒

頭部也不要向前傾或聳起肩膀

加油！已完成一半了

這個動作，可以強化肩胛，改善寒背

糾正了姿勢，頸部及肩膀痛楚也減少

還有三次

雙手手肘向後拉

然後與肩胛骨一起向中間收緊

還有兩次，堅持呀！

挺起胸膛，眼睛望前

最後一次，非常好

下一個動作是「向側提舉」

手握著水瓶，瓶蓋向外

向外提手

瓶蓋對著瓶蓋

盡量伸直手肘

手心一直向前，我們會重複做八次

放下雙手，再來

高舉後，約保持五秒

往上舉及下垂動作也要慢，不用太快

若未能舉得這麼高，不要緊

盡能力便可以

若覺得太重，可減少水量

最要緊別讓自己受傷

這個動作，可以強化上背肌肉

有助改善姿勢

舉高手臂後，別往太後拉

否則容易受傷

留意不要傾側身體

保持挺腰收腹，眼睛望前

快完成了，努力！

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，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