

耆樂·起動 -心肺功能(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

心肺功能 (坐椅篇)

奶奶·要注意姿勢

彎下腰擦地板很容易弄傷

我知道要伸直腰背

但我愈來愈容易疲倦

別說伸直腰背

現在連手腳也不協調

不想體力衰退·要有良好的心肺功能

不如讓我教你一些在家裡也能做的帶氧運動

鍛煉心肺功能及手腳協調

讓你做家務也能輕鬆一點

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

就不適宜繼續做運動

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

心肺功能 (坐椅篇)

這套運動可以強化你的心肺功能

及手腳的協調能力

全套運動有普通版和加速版，每個需時約五分鐘

準備做運動

我們坐出一點，要坐穩

整個臀部要坐在椅子上

跟我們先熱身

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

準備下一個動作，「向側提手」

繼續輕鬆踏步

向外張開手，手肘伸直

舉手時，手心向天

放下手時，手心向地

1 2 3 4 5 6 7 8

轉下一個動作，「踏步打圈」

握拳用前臂打圈

視線跟著手的方向

轉腰時盡量向左右方向轉

以鍛煉腰部的靈活性

好，下一個動作「轉身拍手」

需要腳尖向前點地

轉腰拍手，伸出腳尖

留意轉腰及伸出的腳

不是同一邊的

返回正中再拍手

雙腳交替用腳尖向前點地

轉動作，「斜角拍手」

出腳尖

向斜角拍手

眼睛要望前

留意斜角拍手方向及伸出的腳

不是同一邊的

雙手盡量向斜角拍手

腳尖交替向前點地

之後的動作是「向前推掌」

要留意往前推的手及伸出的腳

不是同一邊的

腳跟向前輕輕點地，腳尖向上

不要將所有力壓在膝關節上

推掌時，盡量伸直手肘

另一隻手握拳放在身邊

轉「上下推掌」

腳跟向前輕輕點地

留意向下推掌的手及伸出的腳

都是同一邊的

一隻手向上推掌，手指向內

另一隻手向下推掌，手指向前

「擴胸提手」

雙手交叉拍大腿

一隻腳向外踏，收回來後，再次往外踏

相同的一隻腳向外踏兩次才轉換腳

在家裡未能跟上拍子不要緊

可以先分開做手或腳的動作

熟練後才手腳一起做

轉動作，「提膝拍腿」

提高膝關節，一隻手拍大腿

另一隻手扶著椅子，以保持平衡

提高膝關節時，都要保持腰背挺直

下一個動作，「舉手提膝」

提高膝關節，一隻手伸直舉高

另一隻手扶著椅子

緊記是提高膝關節那邊的手扶著椅

舉手的手肘要伸直

大家要量力而為、循序漸進，千萬不要勉強呀

轉下一個動作，「向側提手」

慢慢放鬆

調整呼吸

舉手時，手心向天，慢慢吸氣

放下手時，手心向地，慢慢呼氣

如果大家未能跟上不要緊

繼續慢慢踏步也可以

最後一個動作，「擺手踏步」

像跑步的姿勢，輕鬆擺手踏步

慢慢用鼻子吸氣，慢慢用嘴巴呼氣

待身體逐漸平伏

慢慢減少踏步的幅度

加油！大家很好

若現在感到疲倦

可以先做伸展，及休息一會

如果不感覺疲倦及身體狀況許可

可以嘗試跟我們加快繼續做

起動！

踏步時，雙手自然前後擺動便可

1 2 3 4 5 6 7 8

緊記保持自然呼吸

準備好下一個動作，「向側提手」

繼續輕鬆踏步

向外張開手

伸直手肘

舉手時，手心向天

放下手時，手心向地

4 3 2 1

轉下一個動作，「踏步打圈」

握拳前臂打圈

視線跟著手的方向

在家裡未能跟上拍子不要緊

可以先分開做手或腳的動作

熟練後才手腳一起做

好，下一個動作「轉身拍手」

轉腰拍手，出腳尖

返回正中再拍手

留意轉腰及伸出的腳

不是同一邊的

1 2 3 4 5 6 7 8

在家裡未能跟上拍子不要緊

可以慢慢做

轉動作，「斜角拍手」

向斜角拍手，出腳尖

留意斜角拍手方向及伸出的腳

不是同一邊的

雙手盡量向斜角拍手

腳尖交替向前點地

之後的動作是「向前推掌」

腳跟向前輕輕點地，腳尖向上

不要將所有力壓在膝關節上

推掌時盡量伸直手肘

另一隻手握拳放在身邊

留意往前推的手及伸出的腳

不是在同一邊的

轉「上下推掌」

腳跟向前輕輕點地

一隻手向上推掌，手指向內

另一隻手向下推掌，手指向前

留意向下推掌的手及伸出的腳

都是同一邊的

「擴胸提手」

雙手交叉拍大腿

一隻腳向外踏，收回來後，再次往外踏

向後拉手肘時

一隻腳向外踏

再向斜角張開手

相同的一隻腳向外踏兩次才轉換腳

轉動作，「提膝拍腿」

提高膝關節，一隻手拍大腿

另一隻手扶著椅子，以保持平衡

提高膝關節時

都要保持腰背挺直

要量力而為，千萬不要勉強

下一個動作，「舉手提膝」

提高膝關節，一隻手伸直舉高

另一隻手扶著椅子

緊記是提高膝關節那邊的手扶著椅子

舉手的手肘要伸直

轉下一個動作，「向側提手」

舉手時，手心向天，慢慢吸氣

放下手時，手心向地，慢慢呼氣

如果大家未能跟上不要緊

繼續慢慢踏步也可以

最後一個動作，「擺手踏步」

像跑步的姿勢，輕鬆擺手踏步

慢慢放鬆，調整呼吸

鼻子慢慢吸氣，嘴巴慢慢呼氣

等身體逐漸平伏

慢慢減少踏步的幅度

很好，我們完成了

很棒呀！完成所有動作了

大家繼續踏步至呼吸回復正常

之後可以要做伸展運動

運動後，緊記喝適量的水以補充水份

這套運動具有挑戰性的

一開始跟不上是正常的

多練習便能成功

大家可以按能力重複動作

以十分鐘為目標

大家還可以跟家人一起練習

增加運動的樂趣