

耆樂·起動 -心肺功能(站) 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 (站立篇)

奶奶·外面下雨我們不能去遠足

別不开心·其實在家裡做運動也能鍛煉

心肺功能及手腳協調

不一定要到公園或去遠足的

不如讓我教你一些站立也能做的帶氧運動

也能鍛煉走路時的平衡力

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

也可以行動自如

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

心肺功能 (站立篇)

這套運動可以鍛煉心肺功能，手腳協調能力及改善平衡力

全套運動需時約四分鐘

大家分開雙腳

與肩同寬站立

站立好，準備好嗎？

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

準備好下一個動作，「向側提手」

繼續輕鬆踏步

向外打開手，伸直手肘

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

以鍛煉腰部靈活性

在前額位置打圈

「轉身拍手」，腳尖向側點地

另一隻腳保持伸直

留意轉腰同伸出的腳

不是同一邊的

挺起胸膛，視線跟著手的方向

做得好，努力！

返回正中再拍手

轉動作，「斜角拍手」

向斜角拍手，腳尖向側輕輕點地

另一隻腳保持伸直

眼睛要望前

返回正中再拍手

緊記保持自然呼吸，不要閉氣

之後動作是「向前推掌」

推掌時，盡量伸直手肘

另一隻手握拳放在身旁

腳跟向前輕輕點地，腳尖向上

留意往前推的手及伸出的腳

不是同一邊的

收回來的手握拳放在身旁

轉「上下推掌」

一隻手向上推掌，手指向內

另一隻手向下推掌，手指向前
腳跟向前輕輕點地
腳尖向上
向下推掌的手及伸出的腳
都是同一邊
準備好下一個動作，「向側提手」
我們調整呼吸
舉手時，手心向天，慢慢吸氣
放下時，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
讓身體逐漸平伏
慢慢減少幅度
很好，大家做得好
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