

運動建議 (1)

椅子動感操 (進階版)



椅子動感操 (進階版)

對象

- 能獨自安穩坐在椅上活動，身體狀況良好的長者

運動功效

- ✓ 活動關節
- ✓ 保持心肺功能

運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 5-15 分鐘，
- 每天累積最少 10-30分鐘

進階版運動二維碼



<https://youtu.be/C3vcnRtbCTU>



椅子動感操 (進階版)

1. 擺手踏步



- 整個臀部坐在穩固有背椅子上
- 挺起胸膛，眼睛望前，雙手手肘屈曲90度放在身旁兩側，輕輕握拳，手心互對，然後雙手一前一後自然擺動，同時坐著輕鬆地踏步；重複動作 5 – 10 分鐘；緊記保持自然呼吸



椅子動感操 (進階版)

2. 向側提手



- 整個臀部坐在穩固有背椅子上
- 首先，跟著拍子，輕鬆踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側；重複動作 5 – 10 分鐘



A stylized landscape illustration featuring rolling hills in shades of green and blue. On the left, a tree with a brown trunk and purple and pink foliage stands on a green hill. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or mist.

謝謝！

全城攜手，齊心抗疫

