

運動建議 (3)

活力健康操 (初階版)



活力健康操 (初階版)

對象

- 能夠獨自安全步行的長者
(需扶著穩固有背椅練習)

運動功效

- ✓ 活動關節，強化肌肉
- ✓ 改善平衡、保持心肺功能

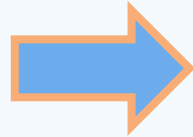
運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 2 – 3 次，
每個動作做 10 – 20 下



活力健康操 (1) - 原地踏步

活動：髌、膝、足



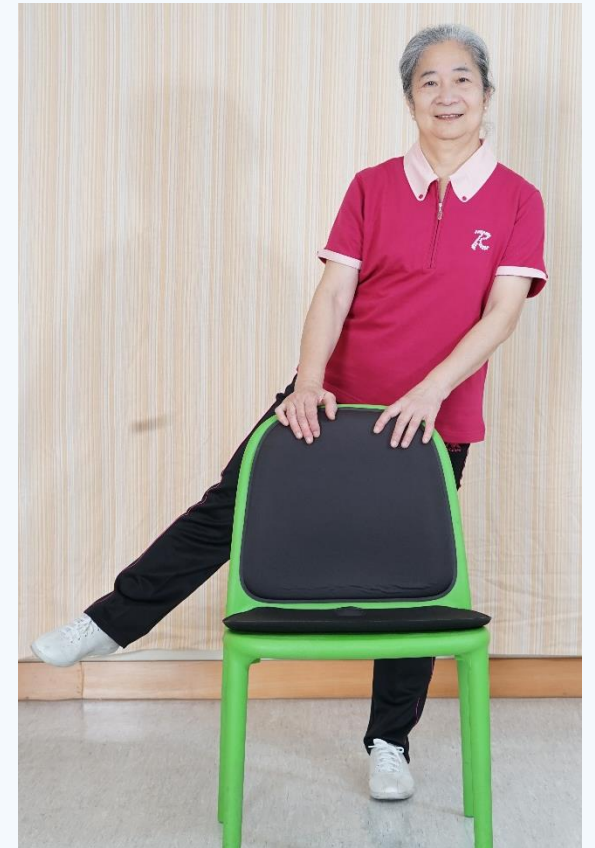
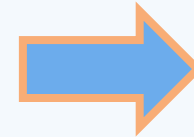
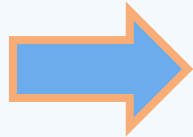
雙手扶穩固背椅，雙膝輪流
向上提至大約臀部高度，
然後各保持 5 秒

注意：髌部有人造關節的長者
提起膝部時，切勿提高至臀部
或以上



活力健康操 (2) - 側提腿

活動：髌、膝、足



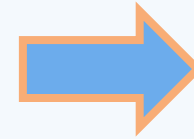
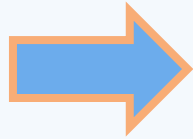
背部保持挺直，
腰不要擺動

左腳向外提起至雙腳距離一至兩呎，膝部要保持伸直及腳指向前。於最高位置保持五秒。
右腳向右邊重複動作



活力健康操 (3) - 側身彎腰

活動：頸、腰、髖



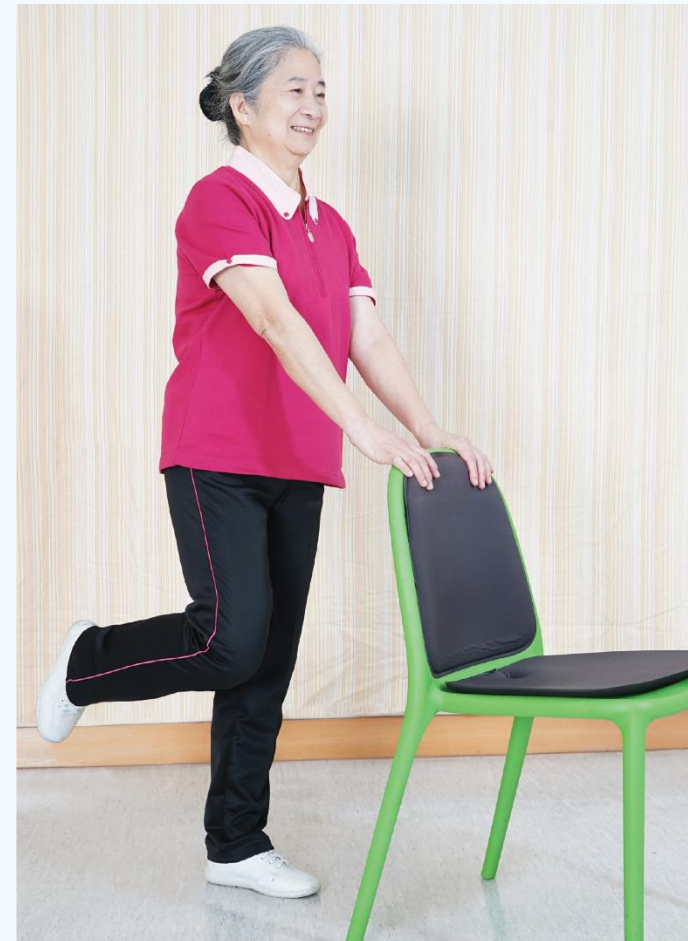
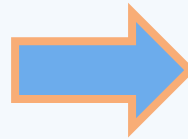
雙腳分開大約
肩膊闊度

臀部及下肢保持不動，腰慢慢向右彎至左腰側有輕微拉緊，保持五秒，然後回復原位，再向左重複動作



活力健康操 (4) - 向後屈膝

活動：髌、膝、足



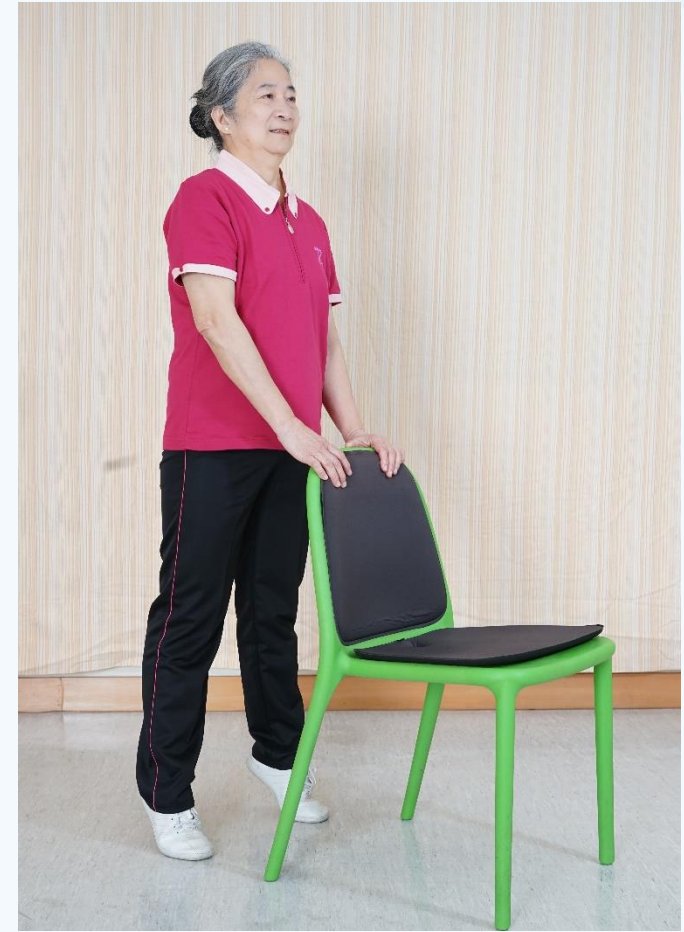
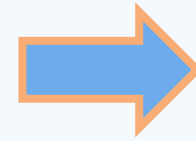
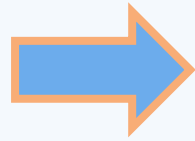
保持腰背挺直及大腿垂直地面

左右膝輪流向後屈曲，各保持五秒



活力健康操 (5) - 腳尖站立

活動：髌、膝、足



雙腳分開大約肩膊闊度，
保持腰背挺直

雙膝輕微屈曲，切勿過份
蹲下，保持五秒，然後伸
直膝部

接着慢慢提起雙腳腳跟，
用腳尖站立，保持五秒



活力健康操 (6) - 腳板打圈

活動：髌、膝、足



右腳稍微提起至腳掌離地，保持膝部固定於微曲姿勢及小腿靜止不動，腳掌向內慢慢地打圈轉動，然後向外轉動



再以左腳重複動作

注意：
如長者發覺單手扶椅練習有困難，
可先用雙手扶椅背練習



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 blue and white, suggesting a sky or distant mountains.

謝謝！

全城攜手，齊心抗疫

