

普及健體操

適量的運動對健康有莫大裨益，對於行動不便或殘疾人士同樣重要。長期缺乏適量運動會引致很多不良後果，例如肌肉會因長期缺乏運動而萎縮，會令關節的活動能力下降，亦會引致骨質疏鬆、肥胖和心血管病等。



運動的益處

恆常進行適量運動可改善健康狀況，並帶來下列益處：

- 加強心肺功能，促進血液循環，增強體能及減低血液中的膽固醇；
- 降低罹患心血管疾病(如冠心病)的風險；
- 有助預防中風和部分癌症(例如大腸癌)等疾病；
- 鍛鍊肌肉，鞏固骨骼，有助預防骨質疏鬆的機會；
- 增加關節的靈活度及柔軟度，延緩老化現象，減低受傷及跌倒的風險；
- 消耗體內多餘脂肪，有助控制體重；及
- 紓緩緊張情緒，增強自信，有助擴闊社交圈子，建立良好的人際關係。

運動須知

做運動前，最好先請教醫生，了解自己的身體狀況。進行運動時，須注意下列事項：

- 選擇適合自己體能的運動，量力而為；
- 在空氣流通和溫度適中的環境下進行運動；
- 穿著合適的運動服裝和運動鞋；
- 動作切勿過大或太快，特別是進行頸部、腰部和雙膝的運動；
- 運動時要保持呼吸暢順；及
- 運動時如感到不適，應放緩動作或稍作休息；若情況沒有改善，須請教醫生，以策安全。

運動指引

● 姿勢圖解



躺臥 - 適合行動不便和四肢殘弱的人士。可自行進行運動或請他人協助。



坐在椅上 - 適合不能站立過久或下肢殘缺的人士。須坐在高度適中、能使雙腳到地、有靠背的座椅進行運動。



站立 - 適合雙腳能夠平穩站立及承托身體重量而無需別人協助的人士。

如無特別附註，可採用上述任何一個姿勢進行運動。另外，行動不便或殘疾人士可按其個人能力，選擇以上不同的運動姿勢。

- **呼吸運動** - 適合所有人士。方法：合嘴，以鼻孔慢慢吸氣，使肺部擴張，然後用口呼氣。
- **運動次數和時間** - 初學者可由每星期兩次，每次 15 分鐘，遂漸增至每天 30 分鐘。
- **細心護理** - 如身體過弱，可由家人或照顧者協助進行運動。

甲、 熱身運動(伸展運動) 約 5-10 分鐘

做伸展動作前先進行體溫暖身。以下每個動作做 2-4 次，每次維持 10-30 秒及不要過度拉伸。

I. 頭部及頸部



- ① 眼向前望，慢慢將頭向右轉，然後向左轉。



- ② 眼向前望，慢慢將頭向右側，然後向左側。



- ③ 眼向前望，再慢慢低頭。然後向上。

II. 上肢



- ④ 肩膊向上縮起，再向下壓低，然後向前移，再向後移。



- ⑤ 舉高右手伸向左肩，用左手將右手肘拉向自己的方向，直至右肩有拉緊的感覺，然後轉換左手，重複動作。

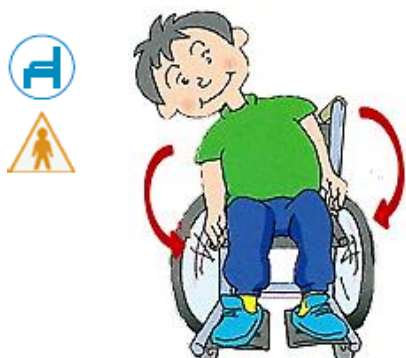


- ⑥ 右手屈曲放在頭後，左手輕力將右手肘向左拉，然後轉換左手，重複動作。

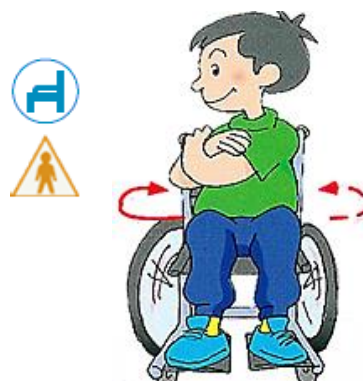


- ⑦ 雙手互握放在頸後，然後慢慢分開手肘，直至手肘與兩肩成一直線。

III. 身軀



- ⑧ 雙手垂直放於身旁，將身體向右側彎，然後向左側彎。



- ⑨ 雙手環抱胸前，慢慢將身體向右轉，靜止，再向左轉，靜止。



- ⑩ 曲膝仰臥，雙腳向右擺放，靜止，然後再向左擺放，靜止。

IV. 下肢



- ⑪ 雙手抓緊椅背，作弓箭步，後腿伸直，靜止，然後轉腿再做。



- 雙手緊握椅邊，一腿伸直，將腳掌向上屈，靜止，然後轉腿再做。

或



- ⑫ 雙手抓緊椅背，屈曲一腿，另一腿伸直，靜止，然後轉腿再做。



- 坐在椅上，將右腳腕橫放在左大腿上，雙手慢慢將右腿向下壓，靜止，然後轉腿再做。

或



- ⑬ 曲膝仰臥，雙手環抱左大腿，慢慢將左腿伸直並拉向面部的方向，直至感到微微拉緊，靜止，然後轉換右腳，重複動作。

乙、 肌肉鍛鍊 約 10-15 分鐘

每個動作先做 3-5 次，可循序漸進增至 10-15 次。可手持重 1 磅的啞鈴或膠水樽以作訓練。
在鍛鍊肌肉時，要保持呼吸暢順自然。

I. 上肢



- ① 雙手持啞鈴向外平伸，將啞鈴舉至肩膀的高度，然後再將兩手向胸前平伸，還原，重複動作。



- ② 雙手持啞鈴垂直放於身旁，雙手向肩膀的方向屈曲，還原，重複動作。



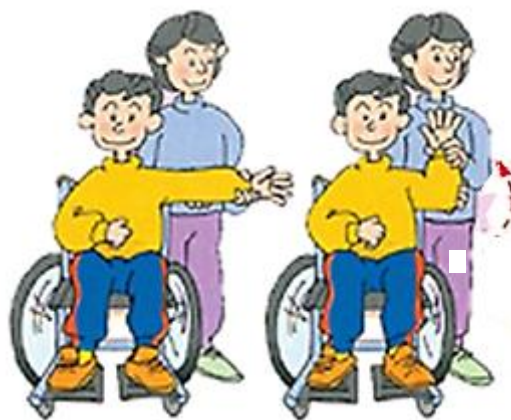
- ③ 雙手持啞鈴垂直放於身旁，然後向橫伸直雙手，將啞鈴舉至肩膀的高度，還原，重複動作。



- ④ 雙手持啞鈴，先舉高至肩膀的高度，然後伸直雙手舉起啞鈴，還原，重複動作。



- ⑤ 用較強壯的手抓緊較弱的手，雙手伸直，盡量向上提高，重複做 15 次。



- ⑥ 在照顧者協助下把左手向橫抬起至肩膀的高度，並協助前臂作屈伸動作，重複做 15 次。然後以右手重複以上動作。



- ⑦ 曲膝仰臥，雙手持啞鈴，伸直手肘，然後將啞鈴高舉向上，並向頭部方向伸展，直至跨過頭部，還原，重複動作。



- ⑧ 雙手輕按椅邊，雙腳保持著地，身體稍微前傾，提起臀部，還原，重複動作。

II. 身軀

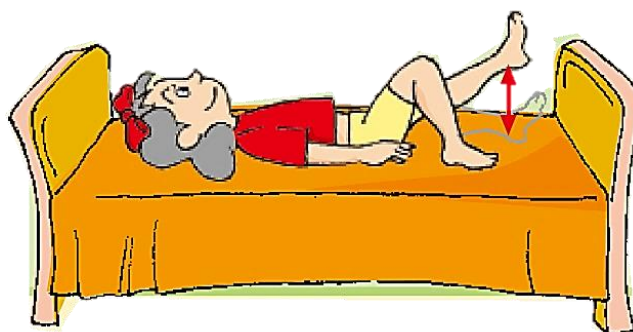


- ⑨ 曲膝仰臥，抬起頭及肩膀，雙手向膝部伸展。還原，重複動作。



- ⑩ 曲膝仰臥，提高臀部使之離開床面，直至臀部與大腿成一直線。還原，重複動作。

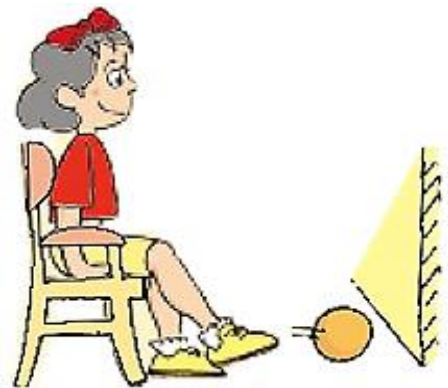
III. 下肢



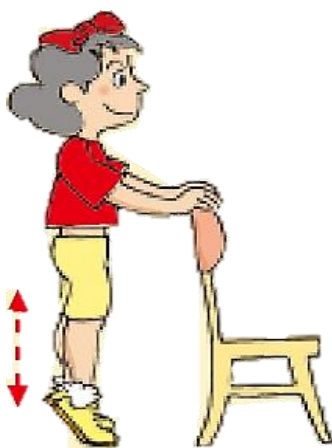
- ⑪ 仰臥，右腿曲膝。提起左腿至離床面約 1 呎，停留 5 秒，慢慢將腳放下，重複此動作約 15 次。然後轉右腳，重複動作。



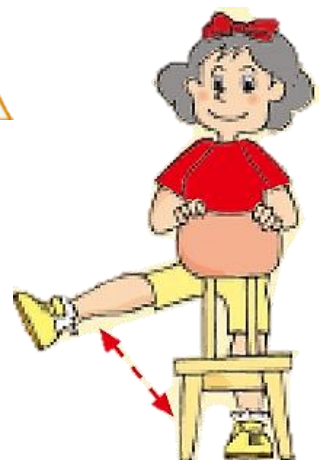
- ⑫ 坐在椅上，先提起一腿及伸直，然後平放回地上，再提起另一腿，重複動作。



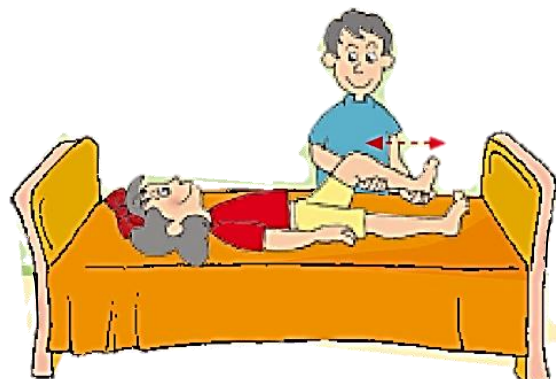
- ⑬ 坐在椅上，用兩腳輪流朝牆踢球。



- ⑭ 雙手抓緊椅背，雙腳或單腳腳趾貼地，提起腳跟，還原，重複動作。



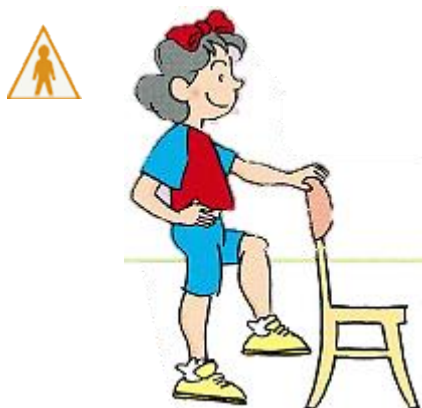
- ⑮ 雙手抓緊椅背，單腳向側提腿，重複做15次，然後轉腿再做。
注意：擺腿幅度不宜過大，以保持平衡。



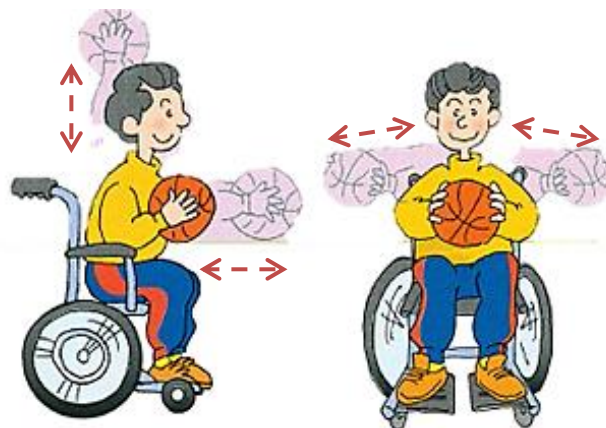
- ⑯ 仰臥，雙腳伸直。在照顧者協助下抬起左腳，然後曲起膝頭，再推直左腳，重複此動作 15 次，然後換右腳重複以上動作。

丙、心肺耐力鍛鍊運動

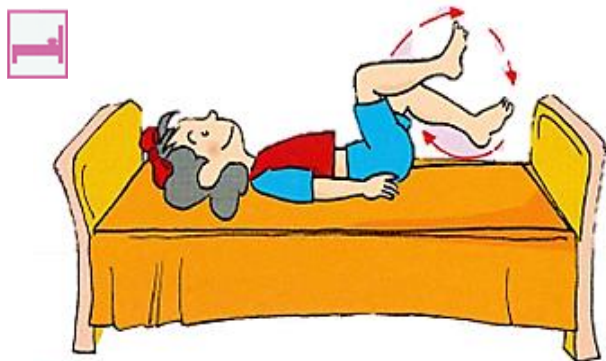
可配合節奏輕快的音樂做下列動作，開始時先做 10-15 次，然後逐漸增加次數，以每次做 10-15 分鐘，每日重複 2-3 次為目標。達標後，再把目標逐步提高至每週累積至少 150 分鐘。



- ① 一手抓緊椅背，一手叉腰，原地踏步。



- ② 雙手持皮球，放在胸前(開始位置)：
- i) 持皮球向前伸直手臂，還原位置；
 - ii) 再向上高舉皮球過頭頂及伸直手臂，還原位置；
 - iii) 持皮球向左前方伸直手臂，還原位置；
 - iv) 持皮球向右前方伸直手臂，還原位置；
- 重複整套動作。



- ③ 仰臥，雙腳做踏單車動作。

丁、緩和運動(伸展運動) 約 5-10 分鐘

動作與熱身運動相同。

除上述動作外，還要多作步行、推輪椅及各項肌肉鍛鍊運動，只要增加練習次數及延長運動的時間，便可增強心肺功能。適量的運動對身體有很大裨益，但由於個別人士的活動能力因人而異，以上資訊只供參考。

更多資訊

如欲查詢有關「普及健體運動」的資料，請瀏覽康文署網頁：www.lcsd.gov.hk/tc/healthy。

