



Jockey Club
NICE-LINK Project
賽馬會「晴繫友里」計劃

長者動態椅上操 恆常運動無難度

鑑於新型冠狀病毒肺炎疫情持續，長者應減少到人多聚集的地方。有見及此，賽馬會晴繫友里計劃特設本通信，繼續向長者提供預防疾病及健康資訊，以保持長者在社區中的健康。本通信將介紹長者椅上操，讓長者留在家中時，亦能保持恆常運動，以保持身體抵抗力，並強健體魄。

注意事項: 椅上操應在平穩的椅子上進行，切勿使用摺椅或有滑輪的椅子進行椅上操。

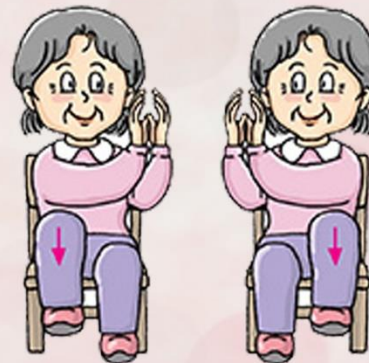
1. 平穩坐在椅子上，先提起右腳，放下，再提起左腳，放下，為一次提腿動作。合共提腿8次。



2. 重覆提腿動作，在每次提腿時，雙手同時推向前方，合共8次。



3. 在每次提腿時，雙手輪流向左、右耳邊拍掌，合共8次。



資料來源: 康樂及文化事務處

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER

策略及合作夥伴



HKU Med
LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院

4. 重覆提腿動作，這次提腿要稍高，然後雙手輪流向左、右腿下拍掌，合共8次。



5. 將兩臂屈曲置於胸前，指尖向上，讓腰背離開椅背。然後雙臂張開至膊頭闊度，再收回胸前，為之一次動作。合共8次。



完成運動後，記得徹底洗手，定時清潔坐椅，以保持良好的個人衛生習慣。

長者進行運動前，亦應注意以下事項:

1. 運動前應徵詢醫生或專業人士的意見
2. 運動前緊記移除運動範圍內的障礙物及雜物。
3. 穿著透氣的衣服及防滑的鞋子。
4. 運動前後必須做足熱身及緩和運動。
5. 如感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等，應立即停止運動。

