

# 長者健體手冊



普及健體  運動

日日運動身體好  
男女老幼做得到

主辦



康樂及文化事務署



衛生署

合辦



中國香港體適能總會

## 引言

適量運動對長者的身心健康和社交均有益處，包括：

- 1 強身健體，增強心肺功能；
- 2 控制體重，改善血壓及降低血脂；
- 3 改善糖尿病的控制；
- 4 預防冠心病及中風；
- 5 預防骨質疏鬆；
- 6 減低跌倒的機會；
- 7 調劑心情，紓緩生活的壓力；以及
- 8 有助結交朋友，擴闊社交圈子。



在「普及健體運動」推行初期，康樂及文化事務署、衛生署和中國香港體適能總會特別為長者設計了一套長者健體操，這套動作廣為大眾接受。由於跌倒是長者常見的意外，為了更能切合長者的需要，今次這套重新編排的長者健體操，除了原有的椅上操、健步舞和毛巾操之外，還加插了肌肉鍛鍊和平衡鍛鍊兩個環節，希望藉此增強長者預防跌倒的能力。



## 長者做運動時須注意的事項：

- 運動前應徵詢醫生的意見；
- 注意安全，緊記移除運動範圍內的障礙物；
- 應穿合適的運動衣服及運動鞋；
- 必須循序漸進，由簡單的運動開始；
- 運動前後必須做足熱身及緩和運動；
- 保持呼吸暢順，留意身體有否感到頭暈、呼吸困難、胸口有壓力等不適，如有的話，應立即停止運動；
- 根據「**主觀運動強度評分表**」（見下表），運動強度應控制在4至7分之間。

主觀運動強度評分表

級別	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
運動強度	靜止狀態	非常容易	非常容易	較容易	容易	適中	吃力	較吃力	較辛苦	非常辛苦	極度辛苦
	熱身階段				訓練階段				危險階段		

# 長者健體操

- 運動程序：**
- 甲 熱身運動**
    - i) 動態運動
    - ii) 伸展運動
  - 乙 健體運動**
    - i) 長者椅上操
    - ii) 長者健步舞
    - iii) 長者毛巾操
    - iv) 長者靜態平衡鍛鍊
    - v) 長者肌肉鍛鍊
  - 丙 緩和運動**
    - i) 長者呼吸鍛鍊
    - ii) 伸展運動

## 甲 熱身運動 i) 動態運動

### 1 頸部



眼望前方，頭部緩緩轉向右邊，還原後再向左轉。  
重複4次。

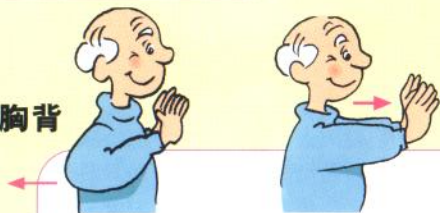
**注意：**轉頸次數不宜太多

### 2 肩膀



兩肩略向後擡，兩肩略向前擡，上提並向前轉。上提並向後轉。  
重複8次。 重複8次。

### 3 胸背



眼望前方，保持腰背挺直，手肘屈曲，慢慢向後伸，掌心向前，雙臂貼近身旁。  
慢慢向前推出，還原後重複8次。

### 4 手指及前臂



兩臂前屈平腰，雙手握拳，然後放開，手指伸直。重複8次。

## 甲 熱身運動 i) 動態運動

### 5 腰部



站立，保持腰部挺直，雙手叉腰，雙腿微曲，分腿站立。

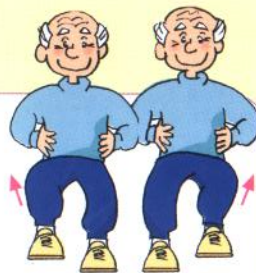


屈臂平腰，上身慢慢轉向左邊，然後轉向右邊。重複4次。

### 6 腿部



A



站立，保持腰部挺直，雙手叉腰，雙腿微曲，兩腿張開至肩寬度。  
雙腳原地踏步，上落8次。



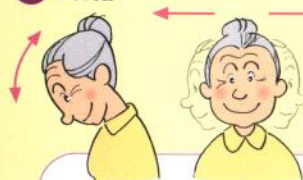
B

單手扶椅背或桌邊站立，保持腰背挺直，以單腳站穩，另一腳略為離地，腳掌先向內轉8次，反方向再轉8次。還原後以另一腳重複上述動作。

## 甲 熱身運動 ii) 伸展運動 (約10-15分鐘)

- a) 原地踏步—約1-2分鐘，使身體暖和。
- b) 靜態伸展—每個動作做1-2次，每次維持10-15秒，保持正常呼吸 (不可閉氣)。

### 1 頸部



頭垂下，靜止10-15秒，還原。頭轉向右，靜止10-15秒，還原。頭轉向左，靜止10-15秒，還原。

### 2 肩膀



A

雙肩向上聳，靜止10-15秒，還原。

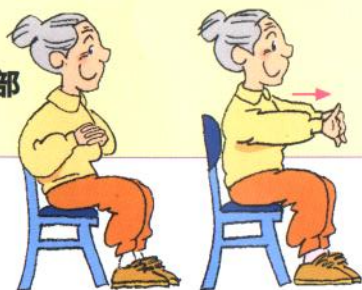
B



左手伸直橫放胸前，右手輕力將左手壓向身體，靜止10-15秒，還原。轉換右手，重複上述動作。

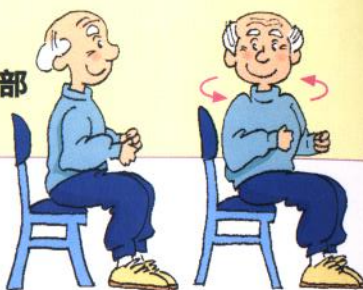
甲 熱身運動 ii) 伸展運動

3 背部



坐着，十指緊扣於胸前，手指互扣，掌心或掌背向外，雙手慢慢向前推出，維持10-15秒，還原。重複1-2次。

4 腰部



坐着，腰背部略為離開椅背，保持腰背挺直，前臂提起平腰，上身慢慢盡量向右後方轉，維持10-15秒，還原後做另一邊。每邊重複1-2次。

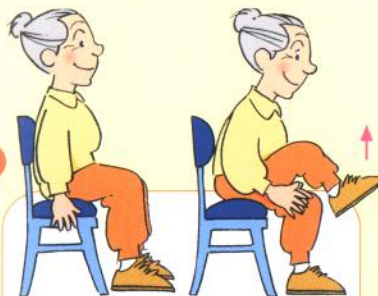
5 腰側



兩腿張開至肩寬度，左手叉腰，右手臂盡量向上伸展，同時將腰部向左拉，靜止10-15秒，還原。再以反方向重複動作。

乙 健體運動 i) 長者椅上操

4



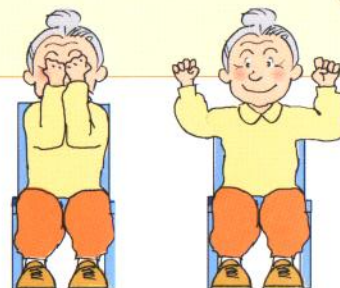
重複(2)的動作，提腿稍高，雙手同時在腿下拍掌，共8次。

5



先提右腿，然後左腿；與此同時，雙手輪流在右方和左方拍掌，共8次。

6



坐着，腰背部略為離開椅背，手肘提高至胸前，然後張開至兩側，收回原位，共8次。

2 健體運動 i) 長者椅上操 (坐在椅上進行，但不適宜用摺椅)

1



坐在椅上，提右腿4次，然後提左腿4次。

2



先提右腿，然後提左腿，共8次。

3



重複(2)的動作，雙手同時向前上方推，共8次。

2 健體運動 ii) 長者健步舞

備註：(1) 隨節奏輕快的音樂踏步，同時以手部動作配合不同的舞步。  
(2) 踏步動作以左右腳各踏1步為1次。

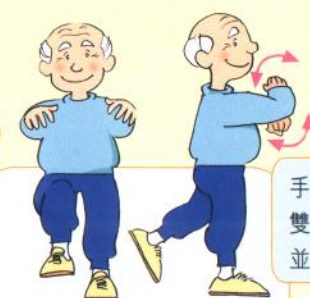
1



手部動作：  
雙手向前推

原地踏步4次，然後向前踏步4次。

2



手部動作：  
雙手屈曲，並於胸前轉圈。

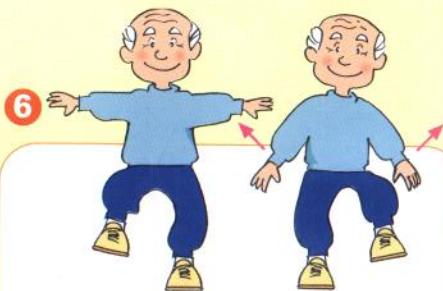
原地踏步4次，然後向後踏步4次。

2 健體運動 ii) 長者健步舞



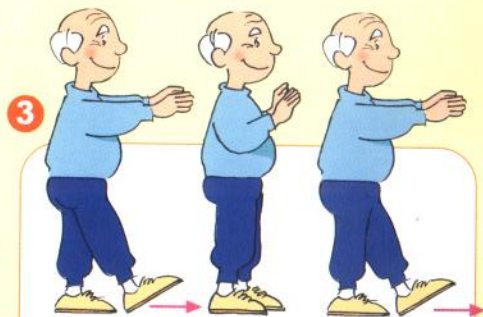
向右踏步4次，然後向左踏步4次。

手部動作：  
雙手屈曲並向兩旁推出



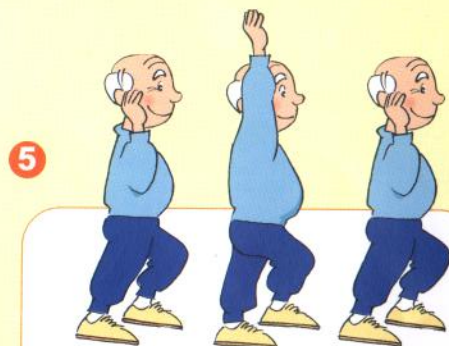
向右踏步4次，再向左踏步4次。

手部動作：  
雙手下垂，  
慢慢提升至肩膀水平。



先以右腳腳跟點前，  
還原。  
再以左腳腳跟點前，  
還原。共4次。

手部動作：  
雙手向前推



向前踏步4次，然後向後踏步4次。

手部動作：  
雙手自肩部往上推

2 健體運動 iii) 長者毛巾操



1 右手持毛巾快速轉圈，  
轉換左手再做。  
每邊8-12次，  
保持手臂挺直。



2 雙手拉緊毛巾向前推，  
做8-12次。



3 以弓箭步站穩，  
雙手拉緊毛巾向前推，  
還原後轉腿再做。  
每邊8-12次。



4 右手持毛巾  
做屈臂動作，  
完成後  
轉換左手再做。  
每邊8-12次。

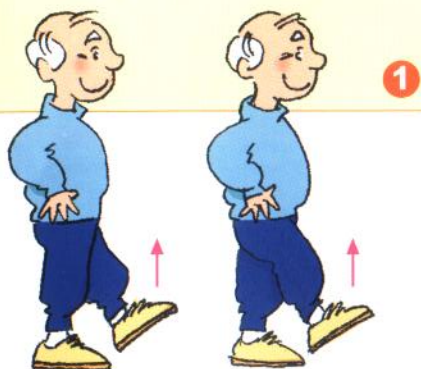


5 雙手持毛巾放於腹前，  
提起右腿至觸及毛巾止，  
還原。轉腿再做。  
每邊8-12次。



6 兩人面對面，  
把打了結的毛巾  
拋給對方。  
做8-12次。練習初期，  
拋擲距離無需太遠。

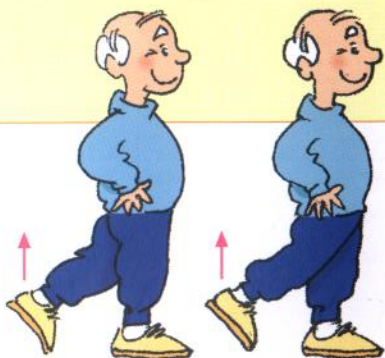
## 2 健體運動 iv) 長者靜態平衡鍛鍊



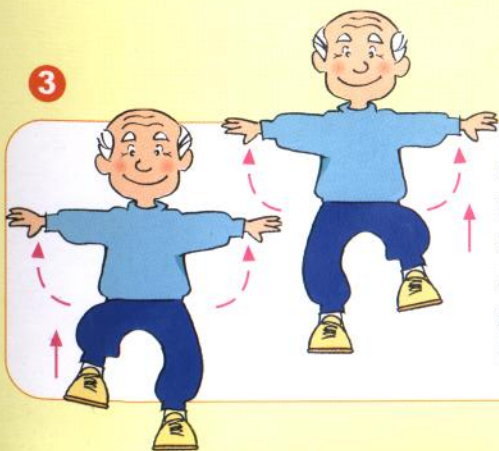
1  
站立，保持腰背挺直，  
雙手叉腰，以右腿單腳站穩，  
左腿伸直微微上提至離地約2吋，  
維持5-10秒，慢慢放下回復雙腳站立。  
換另一腿再做，每邊重複2-3次。

2

站立，保持腰背挺直，  
雙手叉腰，以右腿單腳站穩，  
左腿伸直向後微微上提至離地約2吋，  
維持5-10秒，慢慢放下回復雙腳站立。  
換另一腿再做，每邊重複2-3次。



3



站立，保持腰背挺直，  
張開雙臂，自兩旁抬高至肩膀，  
以右腿單腳站穩，  
左腿向左邊微微上提至離地約2吋，  
維持5-10秒，慢慢放下回復雙腳站立。  
換另一腿再做，每邊重複2-3次。

## 2 健體運動 v) 長者肌肉鍛鍊



1 舉水樽

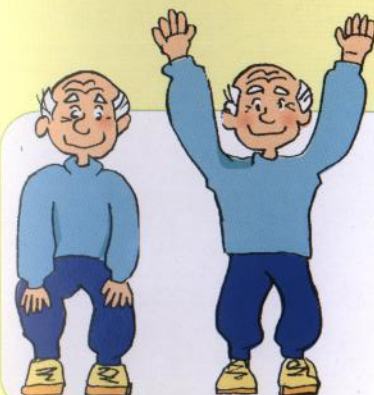
坐着，右手持載有約500毫升水的膠樽，  
右手向上舉高至手肘伸直，  
然後慢慢放下。  
每邊重複10次。

2 舉沙包

坐着，在左足踝綁上半磅至2磅的沙包，  
左膝慢慢盡量伸直，腳掌略向上屈，  
然後慢慢放下。  
每邊重複10次。

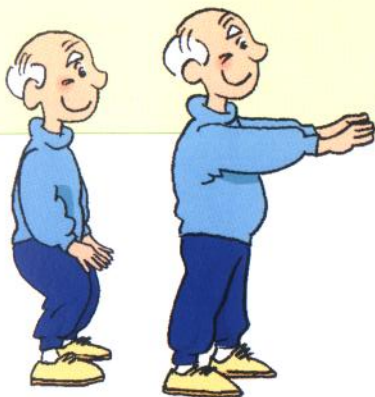


## 丙 緩和運動 i) 長者呼吸鍛鍊(約2-3分鐘)



1 開闊胸懷

兩腿張開至肩寬度，保持腰背挺直，  
曲膝微蹲，雙臂垂放於身前，  
雙手緩緩上提，開始吸氣，  
雙手越過頭頂時，兩腿同時伸直，  
雙臂緩緩放下，同時呼氣，  
還原至曲膝微蹲。重複4-6次。



## 2 按掌平氣

兩腿張開至肩寬度，保持腰背挺直，曲膝微蹲，雙手垂放於身前，雙手緩緩上提，開始吸氣，雙手提至肩膀位置時，兩腿同時伸直，雙臂緩緩放下，同時呼氣，還原至曲膝微蹲。重複4-6次。

## 丙 緩和運動 (ii) 伸展運動 (約5-10分鐘)

(重複甲部的伸展動作)

主辦機構會透過外展方式為長者舉辦健體推廣活動，並安排合資格教練前往各區的長者綜合服務中心、日間護理中心及宿舍等，指導及照顧長者進行健體活動。如欲查詢有關詳情，

請致電政府熱線**1823**或**2414 5555**，

亦可瀏覽康樂及文化事務署網頁

[www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk)

如欲知道更多健康資料，

請致電衛生署熱線**2833 0111**或

瀏覽衛生署網頁

[www.cheu.gov.hk](http://www.cheu.gov.hk)

鳴謝：本小冊子資料由

中國香港體適能總會

提供，謹此致謝。