

# SAIL®家居運動項目 – 第1級：坐

## 只須行動 – 您可以做到！

請依照這些指令，只做您感到安全和做得舒適的動作。

- 整個運動過程中挺直腰背，坐在一張最好是穩固而且有靠背及扶手的椅子上。
- 保持正常的呼吸。不要閉氣。
- 保持姿勢的意思是維持姿勢不變3秒鐘(數1001, 1002, 1003)。
- 從少量開始。開始時只做少量項目，但每天做數次。
- 逐漸加多一些項目直至做完所有動作。
- 逐漸每個動作做多些。
- 如果任何一項動作加重您的痛楚或令您感到氣促，請停止和休息。翌日做少一些。將情況告訴您的醫生或其他護理人員。

### 1. 提起腳尖和腳跟 (雙腳貼近椅子坐下)

#### 提起腳尖:

1. 盡量提起**雙腳腳尖**(腳跟不離地)。  
保持姿勢。雙腳放鬆平放地面。再做2-3次。

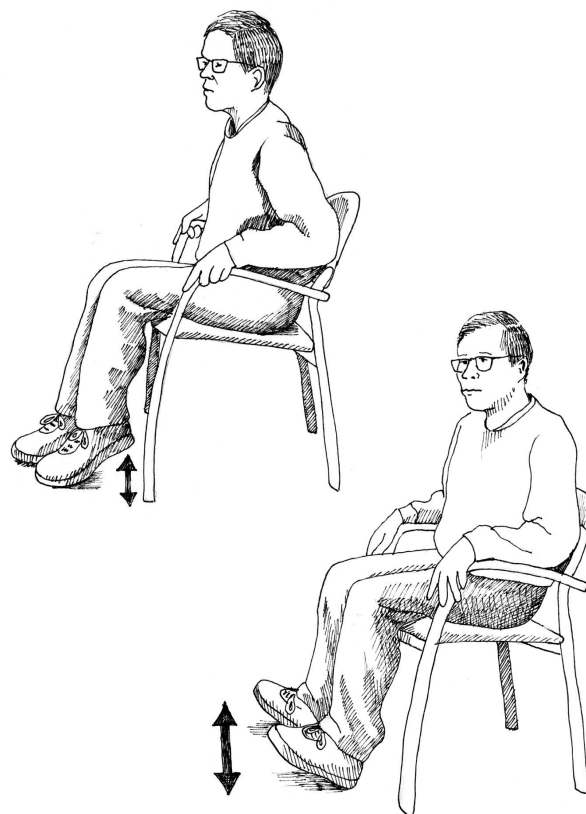
#### 提起腳跟:

2. 同時提起雙腳後跟(腳尖不離地)。  
雙腳放鬆平放地面。再做2-3次。

#### 太容易?

- 慢慢做多些(每項做15次)。
- 

提起一隻腳的腳尖同時提起另一隻腳的後跟。交替進行。



# SAIL®家居運動項目 – 第1級：坐

## 只須行動 – 您可以做到！

### 2. 原地踏步

1. 原地踏步，做時提高每邊膝部。
  - 持續5-10秒。休息。
  - 重複一次，持續5-10秒。休息。

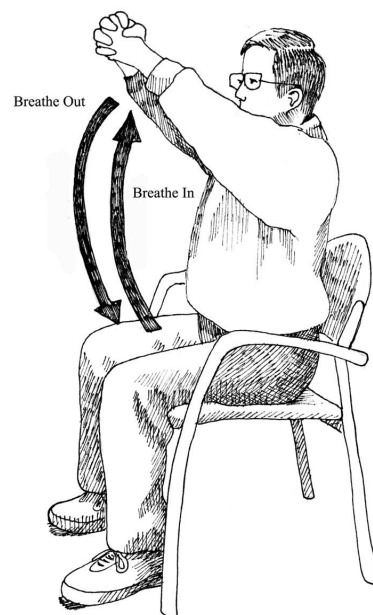


#### 太容易？

- 踏步5-10秒，然後休息。做15次。
- 慢慢做長些時間(不休息做2分鐘)。

### 3. 呼吸練習配合手臂動作

1. 雙手放在胸腔下部。雙肩保持放鬆。
2. 用鼻吸氣。感覺肋骨下部充氣突出。
3. 緩慢用口呼氣。感覺肋骨放鬆。再做3-4次。
4. 跟着雙手攏合。提高雙臂的同時吸氣。(提起高度以舒適為準)。
5. 放下雙臂時緩慢呼氣。再做3-4次。



# SAIL®家居運動項目 – 第1級：坐

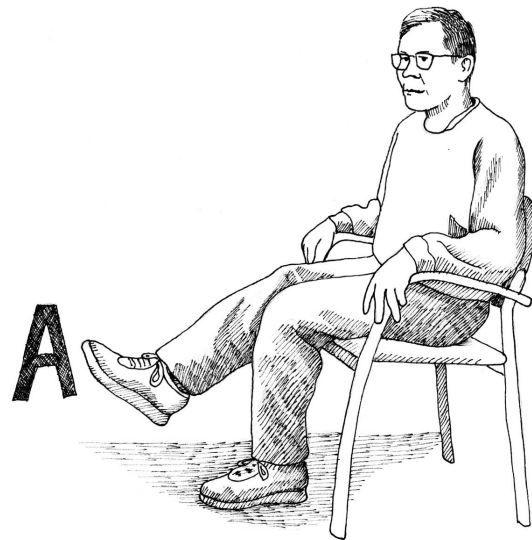
## 只須行動 – 您可以做到！

### 4. 在空氣中寫英文字母 (坐下)

1. 用一條腿在空氣中寫英文字母“A”。休息。
2. 用一條腿在空氣中寫英文字母“B”。休息。
  - 用另一條腿做以上動作。

#### 太容易？

- 同一方式寫其他字母。目的：每條腿寫完全部字母。
- 同一條腿連續寫幾個字母。另一條腿重複該動作。
- 字母寫大一點。

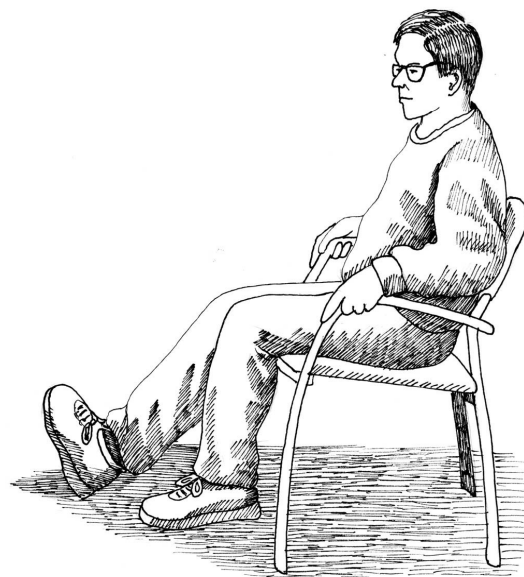


### 5. 踢踏舞

1. 一邊腳跟向前踢出後退回，向旁邊踢出後退回。
  - 另一隻腳重複同樣動作。
  - 每隻腳再做2-3次。
2. 用一邊後跟踢出周圍不同地方，然後用另一後跟重複同樣動作。

#### 太容易？

- 慢慢做多些(每條腿做至15次)。
  - 用後跟踢出離椅子較遠的地方。
  - 動作快一些。
- 一條手臂伸向一邊。雙臂同時分別伸向兩邊。



# SAIL®家居運動項目 – 第1級：坐

## 只須行動 – 您可以做到！

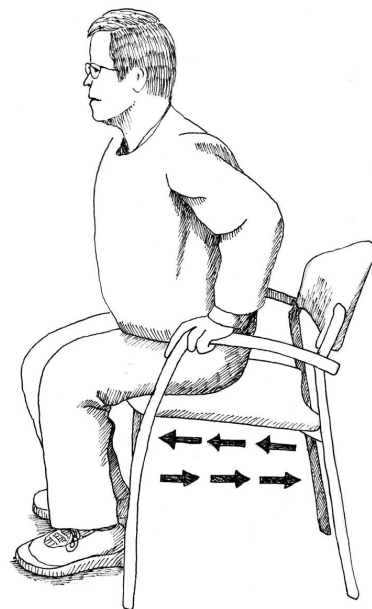
### 6. 臀部移動

1. 提高並移動一邊臀部向前，然後提高及移動另一邊臀部向前(迅速移動)。同一方式向後移動。

- 向前及向後再做2-3次。

#### 太容易？

- 慢慢做多些。
  - 臀部向前後移動，每個方向各15次。
- 一條手臂伸向一邊，如仍太容易，在做臀部移動時，雙臂同時分別伸向兩邊。



### 7. 提起臀部和由坐姿站起

如有必要，坐近椅子前邊。確定您雙腳貼近椅子。

1. 雙手放在椅子的扶手或雙腿上。身體向前傾。
2. 腳跟踏上地面，有如要站立。保持姿勢。放鬆。再做2-3次。
3. 這次提高臀部稍離椅面。感到重心移向雙腳。坐回去。放鬆。再做2-3次。

#### 太容易？

##### 由坐姿站起

- 如果您有使用助步器(walker)，將其放在面前，並鎖定制動器。
  - 雙手放在椅子扶手或雙腿上。身體向前傾，感到重心移向雙腳。站起。
  - 站立5秒，如有必要可扶住助步器。
  - 慢慢坐下。如有必要，向後坐下時可扶住椅子扶手。
- 重複2-3次。

#### 太容易？

- 慢慢做多些(每邊臀部提起及站立各15次)。
- 逐步減少借用雙臂力量，直至完全可以不用臂力為止。

