

松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 黃永森

註冊物理治療師

中國香港體適能總會行政總監

在家運動防退化 八式基礎訓練 話咁易

新型冠狀病毒疫情已來到第四個月，相信長者已被困家中一段時間。然而，年長朋友長時間缺少活動，的確對身體機能帶來負面影響。運動科學界近年十分關注長者肌肉流失的問題，因這有礙日常生活。曾經有科學文獻報告指出，如果一星期「唔郁」，大腿肌力量可能會減少一成；「唔郁」兩星期，肌力有可能減少一成半。長者肌肉的流失速度比一般人快，若不想終日「手軟腳軟」，

長者需要快快開始肌肉練習，「八式基礎訓練」正好是適度的練習方案。

「八式基礎訓練」是一組體適能訓練動作，以靈活關節、鍛鍊肌肉、促進心肺功能和改善神經肌肉協調為目標。原是為退休人士及長者健娛運動計劃——聖雅各福群會賽馬會「入伍登陸·快閃動」而設的，動作設計十分簡單易明，特別適合長者、慢性病患者及殘疾人士等參與。（編按：版面有限，站立式動作可見於《松柏

之聲》網頁。）身體機能較弱的長者採用坐式姿勢進行練習，動作側重於靈活關節和鍛鍊肌肉的效果。只需準備一張結構穩固的「四腳椅」，腳踏實地，同樣地可以練習。

做法及注意事項

1. 每星期最少抽兩天進行練習，可以「邊報數、邊練習」，即是一邊做運動、一邊數拍子，例如：1 2 3 4 5 6 7 8、2 2 3 4 5 6 7 8、3 2 3 4 5 6 7 8……每八拍為一次，每個動作做十至二十

次不等。
2. 訓練時需注意安全，並緊記清除運動範圍內的障礙物。
3. 宜循序漸進，先由簡單的運動開始。
4. 必要時，在他人陪同下進行訓練就更加安全。
5. 由於身體狀況各異，在開始運動訓練前，長者需要先諮詢醫護人員或運動教練的意見，以減少在運動時的風險。

第一式：輕鬆踏步

動作：左右腿輪流交替踏步。左腳提腿，右手擺前。右腳提腿，左手擺前。



第四式：後踢腿伸臂

動作：左右輪流交替後踢腿。後踢腿時，同時用雙手作向前上方伸臂。返回原位，自然垂臂。



第六式：向側連走兩步

動作：向一側連走兩步，然後反方向走兩步，返回原位。向另一側連走兩步，然後再反方向走兩步，返回原位。



第二式：足跟點步屈臂

動作：左右足跟輪流交替點步。足跟點步，同時屈臂。返回原位，自然垂臂。



基本動作
(示範：黃愛玲)

第七式：側步揮肘

動作：向一側踏一步，同時揮同側手肘，返回原位。向另一側踏一步，同時揮同一側手肘，返回原位。



第三式：直立提膝疊手

動作：左右膝輪流交替提膝。提膝時，同時重疊雙手。返回原位，自然垂臂。



第五式：斜角踏步

動作：用右腳向左斜角踏一步，然後返回原位。用左腳向右斜角踏一步，然後返回原位。



第八式：交叉腳踏步

動作：左腳提起大腿，向右方交叉腳踏步，返回原位。右腳提起大腿，向左方交叉腳踏步，返回原位。



THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 黃永森

註冊物理治療師

中國香港體適能總會行政總監

在家運動防退化 八式基礎訓練 話咁易

第一式：輕鬆踏步

動作：左右腿輪流交替踏步。左腳提腿，右手擺前。右腳提腿，左手擺前。



第四式：後踢腿伸臂

動作：左右輪流交替後踢腿。後踢腿時，同時用雙手作向前上方伸臂。返回原位，自然垂臂。



第六式：向側連走兩步

動作：向一側連走兩步，然後反方向走兩步，返回原位。向另一側連走兩步，然後再反方向走兩步，返回原位。



第二式：足跟點步屈臂

動作：左右足跟輪流交替點步。足跟點步，同時屈臂。返回原位，自然垂臂。



(示範：陳志賢)
基本動作



第七式：側步揮肘

動作：向一側踏一步，同時揮同側手肘，返回原位。向另一側踏一步，同時揮另一側手肘，返回原位。



第三式：直立提膝划船

動作：左右膝輪流交替提膝。提膝時，同時重疊雙手。返回原位，自然垂臂。



第五式：斜角踏步

動作：用右腳向左斜角踏一步，然後返回原位。用左腳向右斜角踏一步，然後返回原位。



第八式：交叉腳踏步

動作：左腳提起大腿，向右方交叉腳踏步，返回原位。右腳提起大腿，向左方交叉腳踏步，返回原位。

