

長者椅子運動

20 個附圖的坐姿動作，每個大約 30 秒。

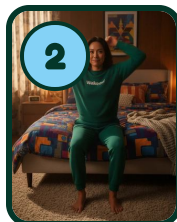
Wakeout

請用沒有輪子的穩固椅子，雙腳平踩地面。慢慢動，記得呼吸。覺得痛或頭暈就停下來。剛動過手術或有心臟方面的狀況，請先問醫生。



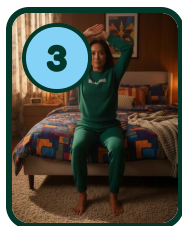
1 耳朵靠肩伸展

耳朵靠向肩膀，再換邊。
每邊慢慢做 5 次



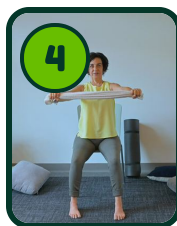
2 肩胛骨下拉

雙手上舉，手肘拉向身側。
8 到 10 次



3 晨起舉臂

雙臂上舉合掌，再放下。
8 到 10 次



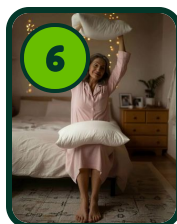
4 毛巾抬臂

雙手拿毛巾，舉過頭頂。
8 到 10 次



5 毛巾拉弓伸展

毛巾過頭，像拉弓往旁拉。
每邊 5 次



6 舉枕左右擺

抱枕過頭，輕輕左右搖。
30 秒



7 坐姿踏步

輪流抬起左右膝蓋。
每腳 10 次



8 交替抬腿

一腿伸直停一下，換腳。
每腳 8 次



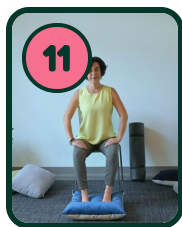
9 坐姿提腳跟

腳尖踩地，輪流抬起腳跟。
30 秒



10 坐下站起

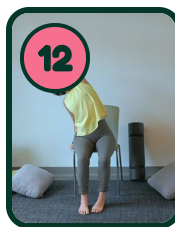
前傾踩地站起，再坐下。
5 到 8 次



坐姿前傾

手放膝上，挺背前傾。

8 次



坐姿側彎

一手過頭，側彎，換邊。

每邊 5 次



抱枕轉身

抱著抱枕，肩膀左右轉。

每邊 5 次



駝背再挺直

背拱起，再慢慢捲回坐直。

慢慢做 5 次



撐起屋頂

掌心朝上，跟拍上推。

30 秒



向上出拳

一拳往上，再換另一拳。

30 秒



向前踏步

一腳往前點地，再換腳。

30 秒



腹式呼吸

手放肚子，鼻吸慢吐。

慢慢呼吸 5 次



抱枕深呼吸

抱枕放腿上，慢慢深呼吸。

慢慢呼吸 5 次



手掌按摩

拇指在掌心畫圈，換手。

每隻手 30 秒

每個動作的影片都在這裡：

wakeout.app/zh-hant/chair-exercises-for-seniors

你的 10 分鐘椅子運動

20 個動作照順序做，每個大約 30 秒。想休息就休息。

時間不多？5 分鐘版本：

1. 耳朵靠肩伸展
3. 晨起舉臂
7. 坐姿踏步
9. 坐姿提腳跟
10. 坐下站起

12. 坐姿側彎
13. 抱枕轉身
15. 撐起屋頂
16. 向上出拳
19. 抱枕深呼吸