

最常用十項運動

簡單而有效的建議

1

端坐在椅子，雙足向前伸展。把足部向同一方向旋轉20次。以相反方向重複動作20次。

旋轉足踝



2



提起腳跟/腳趾

坐在椅子的前端，雙腳平放；保持腳趾在地面，提起腳跟，然後提起腳趾。保持姿勢三秒鐘，然後雙腳恢復平放。重複動作20次。



3

坐在椅子或小檯的邊緣，背部挺直。把膝盡量提高，但不要彎起背部。您可以用雙手協助把膝提高。保持腹肌收緊，把腿慢慢放下，回復原來的位置。

提升膝部



提腿，運動足踝



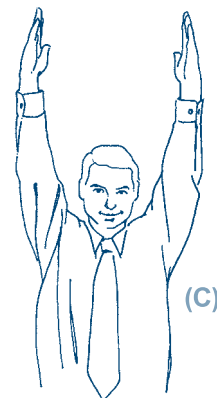
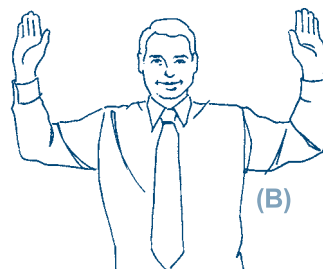
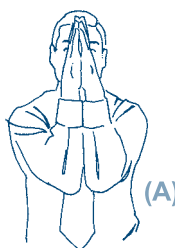
端坐，背部要有支持。慢慢伸直膝部。當膝稍為屈曲時，屈曲足踝，腳趾要向前。然後進行相反動作，腳趾要指向天花板。重複。

4

5

坐著或站著，前臂在身體前面緊靠一起(A)。然後，把手肘移後，到達「舉手投降」的位置(B)，手掌向前。把手臂盡量向上伸展，手肘要於身體旁邊保持直線(C)。

伸展肩膊



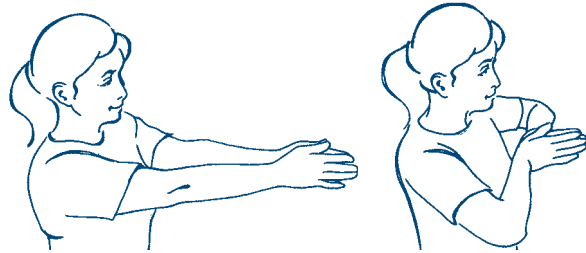
向前伸展手臂

坐著或站著，手臂在兩旁，手肘屈曲，拇指向後，指著肩膀。伸展手臂，高過頭部。假如其中一隻手臂感到疲弱，您可以用手放在手肘下面，來幫助手臂維持在高過頭部的位置。最後，把手臂慢慢放下，回復原來的位置。



6

壓擠肩膊及伸展手腕

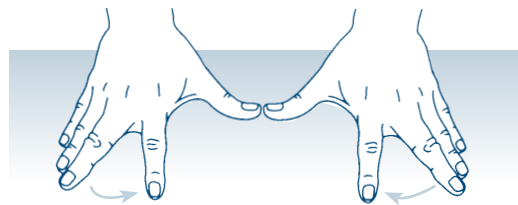


把手掌和手指合上，手臂彼此靠住，然後向前伸。將雙手拉回胸前，手肘在兩邊屈曲；當手掌接近身體時，要壓住掌心，同時壓擠肩胛骨。

7

手指走路及拇指轉動

坐下，雙手放在檯面，手指向前。兩隻拇指彼此接觸，然後，每隻手指輪流移向拇指。當尾指完成這「走路」動作後，把手提起，垂直放下。然後，把手指移向拇指。

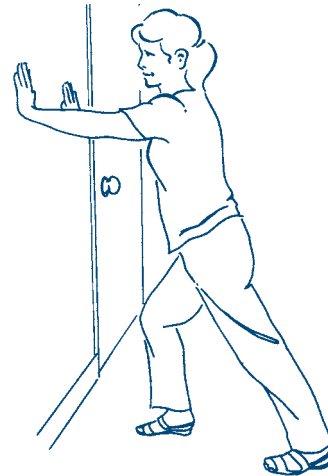


拇指
以大圓圈
向每個方向轉動。

8

伸展臀部及小腿

面對牆壁，以手臂支撐身體；一隻腳稍為比另一隻腳踏前，雙足分開（大概肩膀距離），向前。保持肩膀、臀部、膝及足踝成一直線。保持肩膀及臀部挺直，收緊腹肌。向前推，只屈曲足踝，並在後腳腳跟用力。



9

步行

每日步行。步行能伸展您背部和腿的肌肉，以及由於坐姿導致僵硬的關節。



10