



樂齡椅子瑜伽運動指南

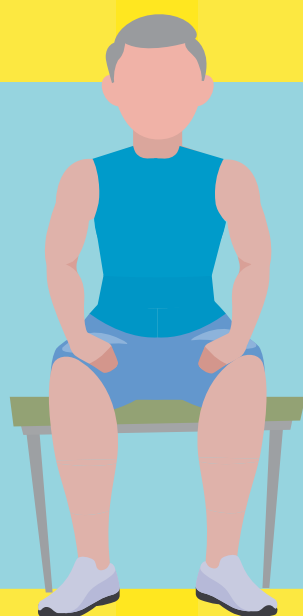
「起動·靜養·身心靈」計劃獲伍絜宜慈善基金捐助，嶺南大學政策研究院主辦。透過「動靜一刻」活動，推廣健康耆年社區，建立恆常運動的生活習慣。「瑜樂伽」為是次「動靜一刻」活動設計了一套適合長者的「椅子瑜伽」運動，透過恆常的「椅子瑜伽」運動，以改善長者肌肉協調和平衡力、預防疾病、促進身心靈健康。

*注意所有運動過程均需保持呼吸暢順

預備動作

基本坐姿 (椅上)

坐在椅子前端，將雙手放在大腿上，雙腳掌踏地。



*注意：1) 避免坐得太前，以防從椅邊滑落地上
2) 如椅子相對太高，可用瑜伽磚作腳踏

頸部

將頸慢慢側向左邊，左手輕觸頭頂右側，將頭再緩緩壓向左邊，停留幾個呼吸，右邊同樣。



*注意：1) 頭側向左右兩側時，避免聳肩
2) 如覺得頭暈應停止練習

肩膊

一般方式

手指互扣，手掌向外翻，上舉手臂，上臂盡量貼近耳邊，胸口打開，面向前方，保持手肘伸直，停留幾個呼吸。

利用瑜伽帶之方式

雙手緊捉瑜伽帶兩端至膊頭距離，然後動作同上。

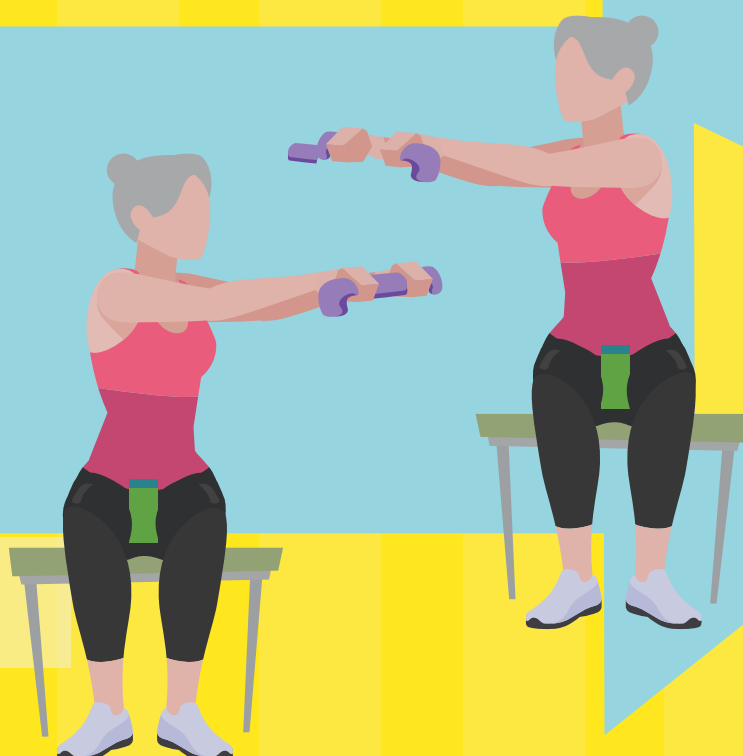


*注意：1) 雙手向上舉時，避免聳肩

腰腹

雙手緊捉瑜伽帶兩端至膊頭距離，同時放置瑜伽磚於兩膝中間，慢慢將上身向左扭轉，停留幾個呼吸，返回正中。

*注意：1) 兩邊臀部避免離開椅面



顯示拉扯感覺部位



瑜伽帶



動作 1 - 4 示範影片

資料來源：瑜樂伽

捐助機構：
伍絜宜慈善基金
Wu Jieh Yee Charitable Foundation

主辦機構：
Lingnan 嶺南大學
University 香港 Hong Kong

IPS INSTITUTE OF POLICY STUDIES

鳴謝：

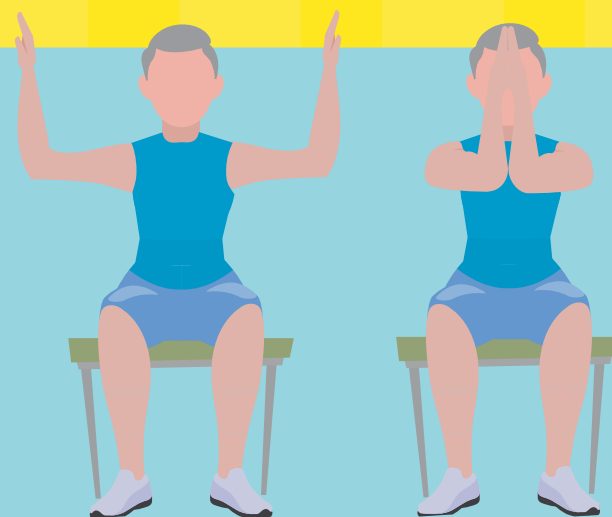




胸部及背部

5

手肘在胸前屈曲成90度，手掌、上臂及手肘完全貼合，然後雙手向兩邊張開，掌心向外，最後雙手帶回中心。



*注意：1) 手肘、上臂及手掌於收回時不可打開

6

手部

雙手伸直，舉起與肩同高。打開雙手，讓手指儘量分開，接著用力握拳，然後再一次打開手，重複60至80次。



*注意：1) 雙手舉起時，避免聳肩
2) 手掌打開時避免手指屈曲



瑜珈磚

基本站姿

雙腳打開如盆骨般寬，保持腰背挺直，挺胸收腹，肩膀放鬆。
*如配合瑜珈磚，可把磚夾在大腿之間，大腿收緊。



動作 5 - 7 示範影片

*注意：1) 避免身體向前傾或後傾
2) 如配合瑜珈磚，避免將磚夾在膝部之間

腿部

讓大腿夾緊瑜珈磚，雙手維持在椅背上，微微屈膝，臀部向後推，大腿和小腿成90度(或多於90度)，停留在此幾個呼吸。

腿部

左手輕觸椅背作支撐，右手放在右腿旁邊，將右腳緩緩提起至盆骨高度，呈90度。挺胸收腹，將右手提高，手臂與身軀成一線，穩定身體，停留幾個呼吸，另一邊如是。

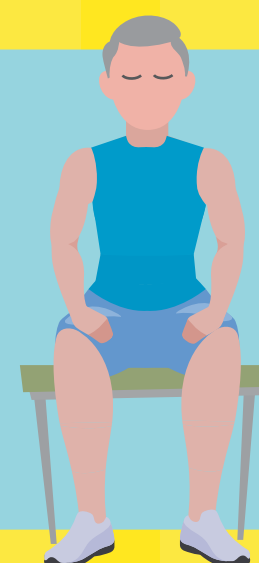


*注意：1) 如能力許可，可將手臂離開椅背，向前方伸展，惟以安全為首要
2) 大腿和小腿不應小於90度
3) 不應用跪的姿勢進入動作

*注意：1) 避免盆骨向任何一側傾斜

完成動作 (大休息)

整個背部靠向椅背，雙掌放在大腿上，閉起雙眼，放鬆身體，維持此姿勢約3至5分鐘。



動作 8 - 10 示範影片

*注意：避免睡著

10



資料來源：瑜樂伽

