

丙 活腦運動

活動腦部認知區、聽覺、觸覺本體及運動神經。

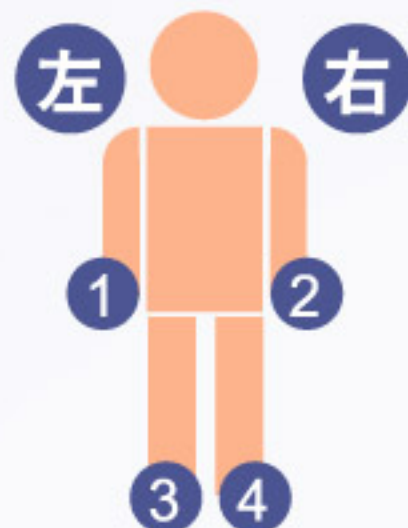
點指兵兵

123-321-1234
5-67-234-432
4-5-6789-10



手足情深

1234-2413-
4132-3241-
4321



丁 心肺功能運動

一般步行、急步行走或行斜路，皆屬帶氧運動，每日20至60分鐘輕度至中等強度的帶氧運動，對促進心肺功能、肌肉耐力及舒緩精神緊張有益處。



何謂輕度或中等強度運動？

- 運動時感到頗輕鬆(輕度)或有點辛苦(中等強度)——即 Borg 運動強度自覺量度表11至13分
- 輕度至中等強度運動時的目標心率是：
最大心率 (即 $220 - \text{年齡}$) x 50%至70%

運動強度量度表

# Borg運動強度自覺量度表	*運動強度	*最大心率百分比
20	非常辛苦	大於 70%
19		
18		
17	極劇烈	
16		
15	劇烈	
14		
13	中度	70%
12		
11	輕度	50%
10		
9	極輕度	少於 50%
8		
7		
6	非常輕鬆 (微不足道)	

Borg, 1982 * Pollock, et al. 1998

運動練習應據體質循序漸進；運動強度及運動時的注意事項會因個別人仕的身體狀況而有所不同。要了解清楚，應向物理治療師或有關專業人士查詢。

如對本單張內提供的資料有任何疑問，請諮詢您的物理治療師。

香港物理治療學會網址：
www.hongkongpa.com.hk

動腦強身基本法



香港物理治療學會
腦神經科專研組

引言

運動除了可強健我們身心外，近年不斷有研究發現適量的運動能對各類的疾病有預防作用，特別是可減低腦中風、認知及記憶能力衰退的機會。我們希望透過介紹一些『動』『腦』健體基本法，讓社會大眾及長期病患者對運動有更多的認識及養成恆常運動的良好習慣。

做運動要注意的事項

1. 選擇合適自己體質的運動，量力而為，不要勉強做過份吃力的動作。
2. 不可在太飽或太餓時做運動。
3. 要穿著舒適運動衣服和鞋襪 - 鞋面較柔軟、鞋底能防滑及避震。
4. 運動前先做 5 至 10 分鐘的熱身運動，運動後再作緩和運動。
5. 如有頭暈、氣喘、心曠、作嘔、作悶或痛楚增加等情況，應立即停止運動，需要時及早求診。

運動種類

以下運動例子可舒展筋肌，促進肌肉、知覺並運動神經的活動及血液循環。每週最少做 3 日，每日做 1 至 3 節。

甲 熱身/緩和運動

第一式 左顧右盼

坐在椅上或站立，眼向前望，頭慢慢向左盡轉並維持姿勢 15 秒，轉回原位後再向右盡轉，又保持 15 秒。重覆 5 次。



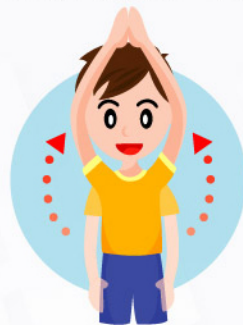
第二式 左搖右擺

姿勢同上。眼向前望，頭慢慢向左側，至盡處保持 15 秒，反回原位後再向右側，至盡處又保持 15 秒。重覆 5 次。



第三式 大鵬展翅

姿勢同上。雙手垂放身旁，掌心向前，慢慢展開雙手至頭上會合拍掌，再慢慢放下至齊肩，雙手向前會合再拍掌，然後垂下。重覆 5 - 10 次。



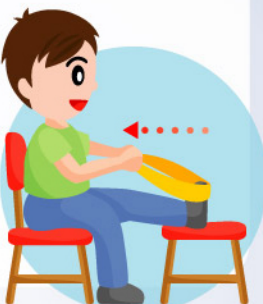
第四式 池邊戲水

坐在椅上，左小腿向上踢直，凌空逗留 5 秒後慢慢放回地上，右腿重做。重覆 5 - 10 次。



第五式 「筋」 「巾」 計較

坐在椅上，伸直左腳平放在另一椅上，將毛巾套於左腳掌，腰及膝保持伸直，用手拉毛巾使腳掌蹠向上 15 秒。重覆 5 - 10 次。然後再做右腳。



第六式 盤馬拉「筋」

站立，手扶穩固傢俬，左腳踏前曲膝，右腳直膝放後，腳跟著地，保持姿勢 15 秒，重覆 5 - 10 次。然後左右腳換位再做。



乙 平衡和協調運動

左右逢源

坐在椅上，左手齊肩向左盡伸，然後橫掃向前、轉右、再向右橫伸。右手重做。重覆 5 - 10 次。



腳踏四方

站立，手扶穩固傢俬，提起左腳向前、後、左、右踏出。然後右腳重做。重覆 5 - 10 次。

