

动起来

报道 陈映葵

yingzhen@sph.com.sg

摄影 龙国雄

多做五运动 生活不求人

随着年龄渐长，过去轻而易举就能做到的事，比如提取重物、爬楼梯和使用蹲式厕所，可能感觉越来越吃力。要维持日常活动能力，现在就开始练习功能性运动。

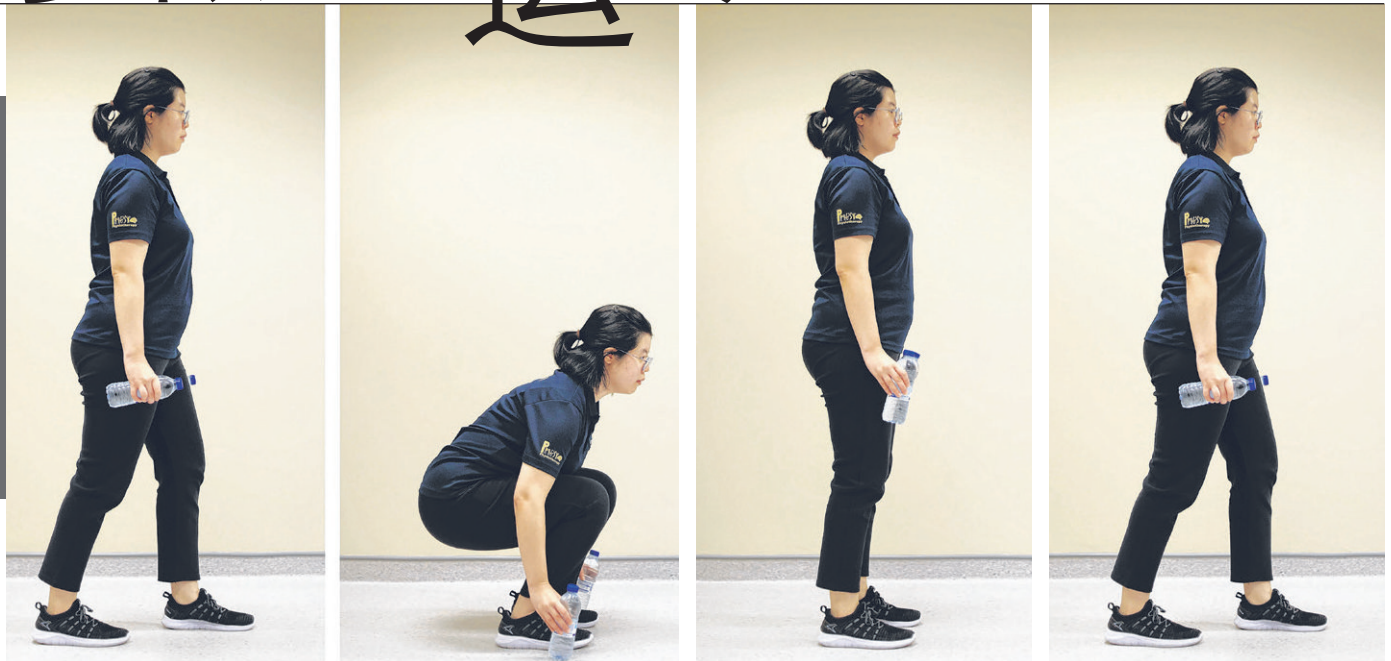
功能性运动 (functional exercises) 据说最早源自于患者术后康复的训练，主要锻炼身体一些基本功能。陈笃生医院高级物理治疗师黄



黄恺铃：功能性运动结合多种运动元素，帮助我们更从容地应付日常活动。

黄恺铃指出，功能性运动结合力量训练、平衡与协调、肌肉运动知觉 (proprioception) 和柔软体操 (calisthenics) 等多种运动元素，让我们更从容地应付日常的活动需求。“例如侧步走有助锻炼平衡能力，让我们穿梭于拥挤的人群中

“农夫行走” (Farmer's walk) 是其中一种功能性运动，即双手持重物，身体保持稳定前行。这组动作模仿我们日常的活动，涉及多个肌肉的锻炼。



功能性运动结合力量训练、平衡与协调、肌肉运动知觉和柔软体操等多种运动元素。要维持独立生活能力，不妨多练习功能性运动，让自己从事日常活动如提重物和爬楼梯时，更得心应手。

时，能保持平衡；忽然失去平衡时也可以保持身体挺直。‘坐到站’及深蹲能够让我们更好地从马桶或蹲式厕所站起身。”

黄恺铃介绍五种可以在家里练习的基本功能性运动。每个运动做一至三组，每组重复八至12次，视体力而定。



扫描QR码，看陈笃生医院高级物理治疗师黄恺铃示范五种功能性运动。

弓箭步 (Lunges)

- ① 双腿与髌同宽，双手可置于髌部，或十指交叉置于腹前。
- ② 跨出其中一只脚，双脚屈膝，直至前膝呈90度直角，后脚小腿外侧与地面平行。
- ③ 回到原位。
- ④ 重复。
- ⑤ 换边做。

↑ 难度：左脚回到原位后换右脚跨步，左右脚接着做；手握1或2公斤的哑铃/水壶。

↓ 难度：减少后脚膝盖弯曲的幅度。



弓箭步可强化核心肌群与臀肌，也能锻炼下半身的稳定性与协调性，有助爬楼梯或弯腰捡东西。

靠墙掌上压 (Wall push-ups)

- ① 面向墙壁，距离墙壁约一步距离。站直，双脚与臀同宽。
- ② 手指向上，双手撑墙，大约与肩同宽同高，双肘向内收。
- ③ 慢慢弯曲手肘，让身体往墙壁前倾，直至鼻子几乎碰到墙壁。保持背部挺直。
- ④ 慢慢往后推，回到原位。
- ⑤ 重复。

↑ 难度：在地上练习掌上压，膝盖可着地。

↓ 难度：站靠近墙壁一些。



练习靠墙掌上压有助增强手臂、肩膀和胸部的力量，起床或从地上站起来更容易。



“坐到站”的能力是独立生活的前提，从椅子或马桶安全起身都靠这个动作。

坐到站 (Sit-to-stand)

- ① 坐在椅子上。安全起见，椅子靠墙，椅子有椅背为佳。
- ② 双手放在腿上，站起来。起身时确保身体和双脚挺直。
- ③ 坐下。
- ④ 重复。

↑ 难度：选择较矮的椅子；练习时手握哑铃或水壶。

↓ 难度：起身或坐下时可扶着墙壁、柜台、桌面或其他稳固的装置。



侧步走 (Side steps)

- ① 双脚与肩同宽，双手放在高度适中的柜台或桌子上。
- ② 右脚往外踏，回到原位。
- ③ 左脚往外踏，回到原位。
- ④ 重复。

↑ 难度：不要扶着柜台；尝试不同方向的踏步，比如往前、往后。

↓ 难度：给双臂更多支撑，更靠近柜台或桌子。

练习侧步走，有助加强平衡能力。

扶椅深蹲 (Chair-assisted squats)

- ① 双脚与肩同宽，站在椅子后方，双手扶着椅背。
- ② 臀部往后降，双脚屈膝至约呈90度直角，尽量确保膝盖位置不超过脚趾。
- ③ 回到原位。
- ④ 重复。

↑ 难度：蹲下时不要扶着任何支撑物；习惯后可手握2公斤的哑铃或水壶。

↓ 难度：不必蹲下太多，减少膝盖弯曲幅度。



深蹲是每天都应做的运动，刚开始练习时不妨扶着椅背。