



香港傷健協會
HONG KONG PHAB ASSOCIATION



香港都會扶輪社
香港海景驕陽扶輪社
獅子山扶輪社



卓匯顧問評估及資源中心

傷健運動計劃

SPORTS EVERYWHERE

健體運動手冊



傷健運動計劃
SPORTS EVERYWHERE

《健體運動手冊》

目錄

前言	1
伸展運動	2-11
毛巾操八部曲 (站立式)	12-15
毛巾操八部曲 (坐式)	16-18
香港傷健協會簡介	19

前言

「Sports Everywhere」傷健運動計劃在香港都會扶輪社、香港海景驕陽扶輪社、獅子山扶輪社及卓匯顧問評估及資源中心的贊作及支持下，為 500 多位長者及傷殘人士提供體能評估和運動體驗的機會。根據香港理工大學 2007 年的一份研究報告指出(Jones, Chan, Fu, Ngai & Ho, 2007)，適量的運動有助減低傷患者的心血管疾病及肥胖問題，更有助減低由長期病患帶來的困擾，從而提升我們的生活質素。事實上，不但只傷殘人士和長者能從運動中獲得益處，提升抵抗力、肌力和平衡力，兒童及青少年亦可藉着運動促進身體機能發育成長。因此，協會本着「傷健融合」的理念，近年積極向傷殘及健全人士推廣普及運動，包括在協會轄下 4 所傷健中心設置「運動器材資源閣」及開設 2 所運動及體能提升中心，希望藉此提升其對運動及健康的關注。

為了進一步推廣普及運動，製作這本《Sports Everywhere 毛巾操手冊》，讓社會大眾認識如何以毛巾作為簡單的輔助工具，協助自己在家做運動。本書內容包括【伸展運動】及【毛巾操八部曲】兩部份，動作簡單易懂，適合兒童、長者及傷殘人士多加練習，提升身體肌力強度和能力。

伸展運動

伸展運動有助提升身體的
柔韌度，減輕受傷的機會



頸部 (後頸肌肉)



首先準備一條約 1 米長的毛巾，並在寬廣的空間進行運動



將毛巾摺疊成條狀，雙手緊握兩端，並將毛巾放在頭後



慢慢用力將毛巾向前拉，直至頸後肌肉有拉緊感覺為止



動作維持 10 秒，然後放鬆雙手，返回原位

頸部（左右側肌肉）



首先準備一條約 1 米長的毛巾，並在寬廣的空間進行運動



將毛巾包着頭部，使用右手拿着毛巾末端向右拉，至頸左側有拉緊感覺為止，維持 10 秒

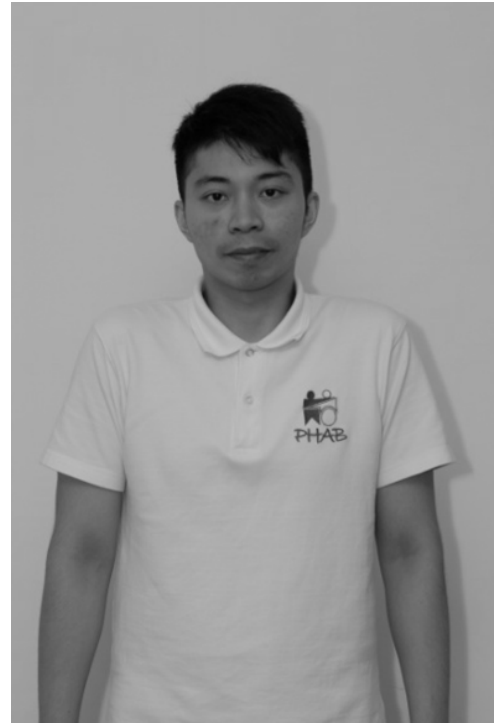


將毛巾包着頭部，使用左手拿着毛巾末端向左拉，至頸右側有拉緊感覺為止，維持 10 秒

肩膊



放鬆肩膊，將雙手垂直兩側



雙手垂直，提起雙肩，直至感到雙膊肌肉拉緊為止



然後放鬆肩膊，重覆動作約十次

上臂



先用右手握着毛巾末端，從上而下將毛巾放在背後，然後在背部下方以左手握着毛巾另一末端。右手用力向上拉，直至左手上臂肌肉拉緊為止，維持動作 10 秒，然後放鬆



維持上圖手握毛巾的動作，左手用力向下拉，直至右前臂肌肉拉緊為止，維持動作 10 秒，然後放鬆。結束動作後，可左右手持毛巾位置換轉，然後重覆動作

前臂



舉起及平放右手，手指向上及手心向前，左手輕按右手手心及向內推，直至前臂肌肉有拉緊感覺。維持動作約 10 秒，然後放鬆



舉起及平放左手，手指向上及手心向前，右手輕按左手手心及向內推，直至前臂肌肉有拉緊感覺。維持動作約 10 秒，然後放鬆

腰部（一）



握着毛巾兩端，高舉雙手，
挺直腰背



保持腰背挺直，雙手向左面擺動，
直至右面腰側肌肉有拉緊感覺，動作維持 10 秒



繼續保持腰背挺直，雙手向左
面擺動，直至右面腰側肌肉有
拉緊感覺，動作維持 10 秒



完成整套動作後，回復站姿

腰部 (二)



雙手平放緊握毛巾，然後上肢
向左轉，直至腰部有拉緊感覺
為止，維持動作 10 秒後放鬆。
轉身時，切記雙腳必須伸直及
緊貼地面。



雙手平放緊握毛巾，然後上肢
向右轉，直至腰部有拉緊感覺
為止，維持動作 10 秒後放鬆。
轉身時，切記雙腳必須伸直及
緊貼地面。

大腿



首先準備一張安全及具重量的椅子作支撐，切勿使用摺椅，以免做成危險。運動時，先將毛巾套在右腳足踝上，再以左手緊握毛巾末端，右手則靠着椅背作支撐。然後向上用力拉動毛巾，直至右大腿前方肌肉有拉緊的感覺為止，動作維持 10 秒後放鬆



完成右腿運動後，可轉換左腳繼續運動。先將毛巾套在左腳足踝上，再以右手緊握毛巾末端，左手則靠着椅背作支撐。然後向上用力拉動毛巾，直至左大腿前方肌肉有拉緊的感覺為止，動作維持 10 秒後放鬆

小腿



首先準備一張安全的座椅，坐在椅子上進行運動，運動時需盡量挺直背部。先將毛巾套在腳底下，提高及伸直右腳，雙手緊握毛巾末端。



雙手用力將毛巾拉近身體，動作進行時必須盡量保持手臂、腰背及腳挺直，直至右小腿有拉緊感覺為止，維持動作 10 秒



完成右腳動作後，可轉換左腳重覆以上步驟，同樣維持動作 10 秒

毛巾操八部曲

(站立式)

站立式《毛巾操八部曲》，
可以配合輕快的音樂練習



站立式動作示範



第一部：雙手握着毛巾末端，舉起雙手



第二部：由雙手開始直至腰部向左面擺動，直至腰部右側肌肉有拉緊感覺。運動時，切記雙腳底部必須緊貼地面



第三部：上肢從左方擺向右面，直至腰部左側肌肉有拉緊感覺



第四部：完成以上動作後，雙手仍握着毛巾兩端垂下

站立時動作示範



第五部：左手向左方提起，右手亦在左手帶動下向左方提起來



第六部：雙手放下，右手向右方提起，左手在右手帶動下向右方提起來



第七部：雙手緊握毛巾向前方提起，與肩膊成水平線。然後上肢向左方轉動，但雙腳仍緊貼地面



第八部：上肢由左方轉動向右方，直至腰側有拉緊的感覺。完成動作後，回復面向前方，雙手垂下的動作

毛巾操八部曲

(坐式)

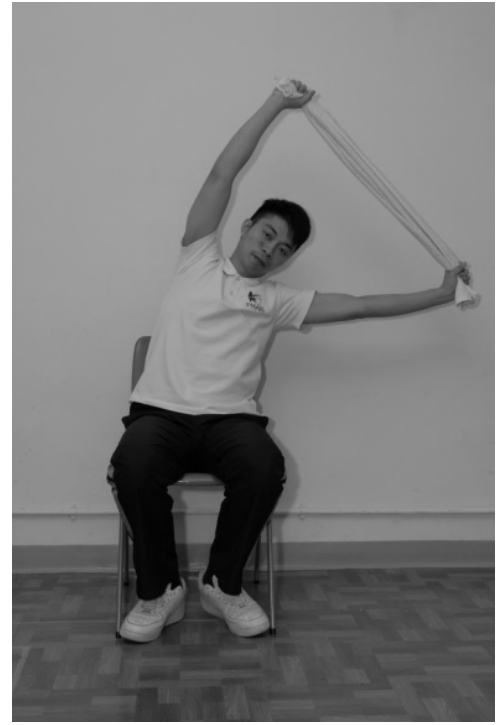
坐式《毛巾操八部曲》，適合腳部肌力較弱或傷殘人士練習



坐式動作示範



第一部：首先準備一張穩當的座椅坐下，雙手緊握毛巾兩端，然後提起雙手



第二部：上肢向左面擺動，直至腰部右側肌肉有拉緊感覺。



第三部：上肢從左方擺向右面，直至腰部左側肌肉有拉緊感覺



第四部：完成以上動作後，雙手仍握着毛巾兩端，並把雙手放在膝蓋上

坐下時動作示範



第五部：左手向左方提起，右手亦在左手帶動下向左方提起來



第六部：雙手放下，右手向右方提起，左手在右手帶動下向右方提起來



第七部：雙手緊握毛巾向前方提起，與肩膊成水平線。然後上肢向左方轉動，但臀部仍需緊貼座椅



第八部：上肢由左方轉動向右方，直至腰側有拉緊的感覺。完成動作後，回復面向前方，雙手垂下的動作

香港傷健協會簡介

歷史簡介

傷健（代表傷殘與健全人士）概念於一九五零年代源自英國。其創辦人瑪莉羅便臣女士於一九七零年初期，將「傷健本平等、機會非憐憫」之理論引進香港，其後香港社會服務聯會組織傷健工作小組推動此項工作。於一九七二年十月，香港傷健協會正式成立，負責在社區內統籌及推廣傷健工作。

願景

機構成為推動「傷健融合」理念的典範。

使命

推動「傷健融合」理念，並同時配合社福界的服務發展。

宗旨

致力推動「傷健」理念，務使老與少的殘疾及健全人士能不分彼此，在無障礙環境下，並肩參與各項社交、康樂、發展、教育、訓練、就業及社區支援服務，藉以增進兩者之合作與融合。

編 審：葉鍵池、陳浩基
顧 問：歐陽輝（物理治療師）
出 版：香港傷健協會
香港北角百福道 21 號 14 樓 1402 室
電話：(852) 2551 4161
圖文傳真：(852) 2875 1401
電郵：hq@hkphab.org.hk
網址：www.hkphab.org.hk

2010 年 5 月出版

版權所有
香港印刷

