



SAIL®家居運動項目- 第2級：站

請依照這些指令，只做您感到安全和做得舒適的動作。

- 整個運動過程中挺直站立，雙腳分開平肩寬度(約12吋或30公分)。
- 保持正常的呼吸。不要閉氣。
- 保持姿勢的意思是維持姿勢不變3秒鐘(數1001, 1002, 1003)。
- 從少量開始。開始時只做少量項目，但每天做數次。
- 逐漸加多一些項目直至做完所有7項動作。
- 逐漸每個動作做多些。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台
 - 一隻手扶住；另一隻手只有數隻手指扶住。
 - 每隻手只用數隻手指扶住。
 - 只用一隻手扶住。
 - 只用一隻手的數隻手指扶住。
 - 雙手放近水槽或櫃台，但不扶住，除非您有需要。
- 如果任何一項動作加重您的痛楚或令您感到氣促，請停止和休息。翌日做少一些。將情況告訴您的醫生或其他護理人員。

1. 由坐姿站立

坐在一張穩固並有靠背和扶手的椅子上。如果您有使用助步器，將其放在面前並鎖定制動器。如有必要，坐近椅前邊。

確定您雙腳貼近椅子。

1. 雙手放在任何您感到舒適的地方。
2. 身體向前傾，感到重心移向雙腳。
3. 站起。站立幾秒鐘(如有必要，扶住助步器或桌子或其他傢俱作為支撐)。
4. 慢慢坐下(如有必要，扶住椅子扶手坐回)。再站立2-3次。

太容易？

- 多做幾次 – 至15次。休息。恢復力量後再做15次。
- 減少用臂力。



SAIL®家居運動項目- 第2級：站

2. 提起腳尖和腳跟

面對水槽站立。雙手扶住水槽。

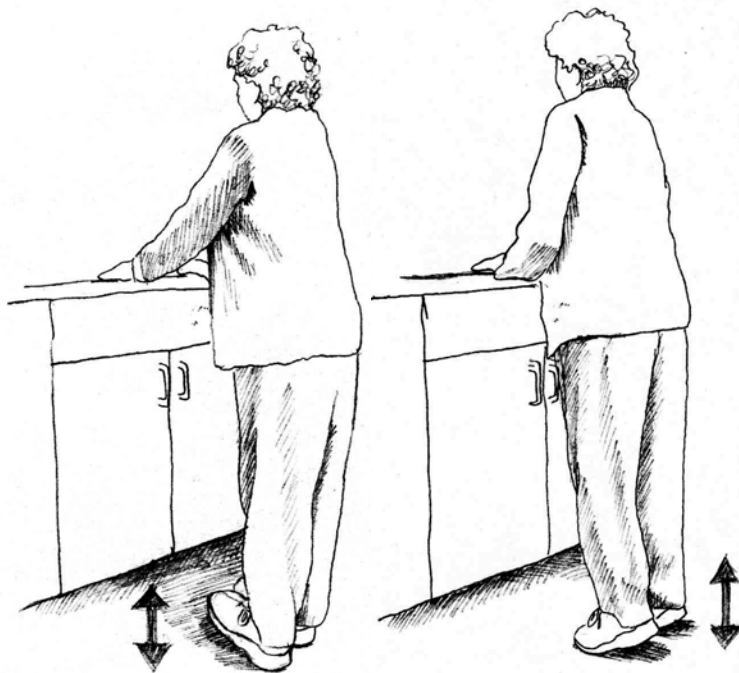
1. 其中一隻腳的腳跟平放地面，腳尖提起。保持姿勢。放鬆。

另一隻腳重複動作。每隻腳再做2-3次。

2. 雙腳用腳尖站立。放鬆。再做2-3次。

太容易？

- 慢慢做多些(直至每項15次)。
- 雙腳腳尖同時提起。不要後傾。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。



3. 原地踏步

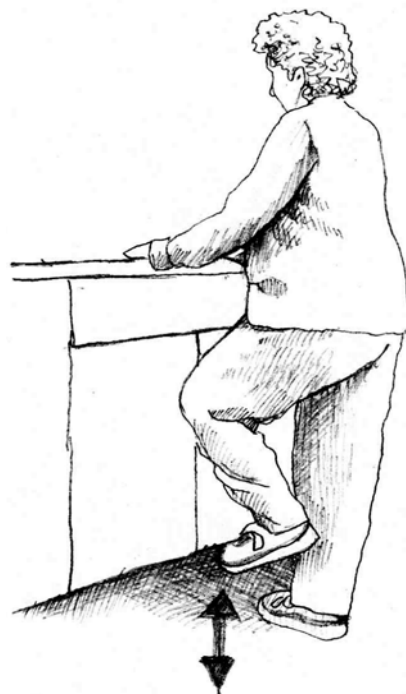
面對水槽站立。雙手扶住水槽。

1. 原地踏步10秒鐘。休息。

- 再做10秒鐘。

太容易？

- 逐漸加長時間 – 至2分鐘。休息，恢復後再做2分鐘。
- 膝部提高些(但不要撞到櫃台！)。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。



SAIL®家居運動項目- 第2級：站

4. 半蹲 (稍為蹲下而已)

面對水槽站立。雙手緊扶水槽或櫃台。

1. 膝部微曲，有如開始坐下。

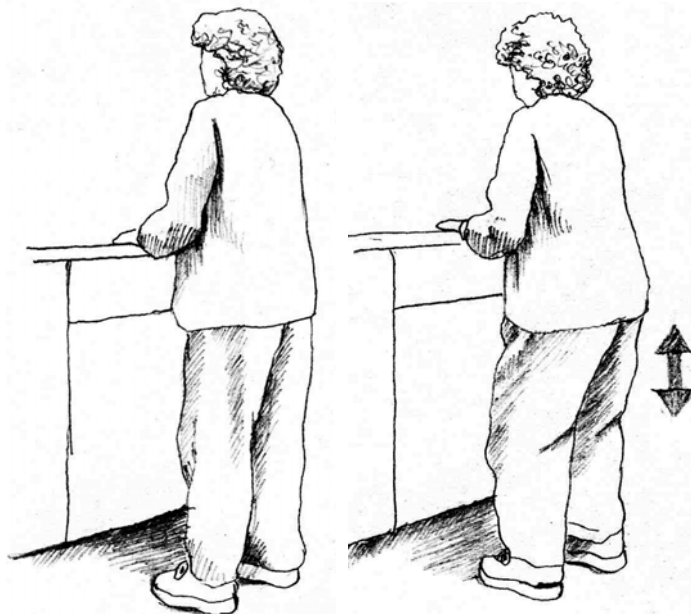
請記住 – 不要蹲下太多 – 稍為蹲下而已。

不要蹲下太多以致膝部超越腳尖。保持姿勢。

2. 站直。重複2-3次。

太容易？

- 慢慢做多些(至15次)
- 非常緩慢減少扶住水槽或櫃台。



5. 雙腿交替向外提

面對水槽站立。雙手扶住水槽。

1. 腳尖保持向前(不是向外)，一條腿向一邊稍提起。保持姿勢。

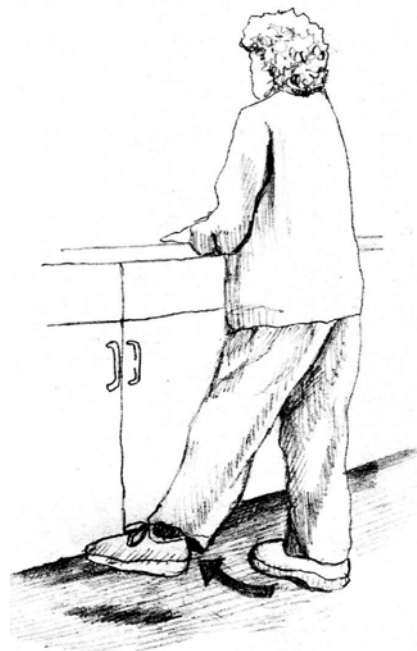
不要移動上身。

2. 回復原位。

- 用另一條腿做同樣動作。每條腿交替再做2-3次。

太容易？

- 慢慢做多些(至每條腿做15次。休息。恢復後每條腿再做15次。)
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。



SAIL®家居運動項目- 第2級：站

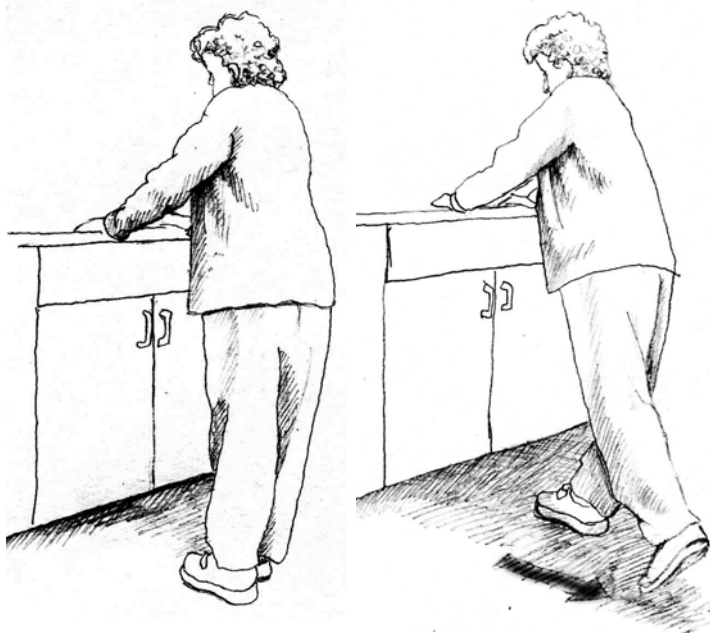
6. 雙腿交替後移

面對水槽站立。雙手扶住水槽。

1. 左腿腳尖提起。左膝保持挺直(腳尖向上), 左腿稍移向您身後。身體不要前傾。保持姿勢。
2. 回復原位。
 - 用另一條腿做同樣動作。
 - 每條腿交替再做2-3次。

太容易？

- 慢慢做多些(直至每隻腳做15次)。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。



7. 踢毬舞和雙腳一起做

面對水槽站立。雙手扶住水槽。

1. 一隻腳向一邊踏出，再踏回；踏後再踏回；踏前再踏回。
 - 用另一隻腳做同樣動作。每條腿交替各再做2-3次。
2. 每次每隻腳向您周圍各方的一點踏出
然後另一隻腳做同樣動作。
 - 每隻腳交替各再做2-3次。雙腳合攏。保持姿勢。
 - 雙腳分開。雙腳合攏。保持姿勢。

太容易？

- 慢慢做多些(直至每隻腳做15次，雙腳一起做15次)。
- 逐漸減少扶住水槽或櫃台。

