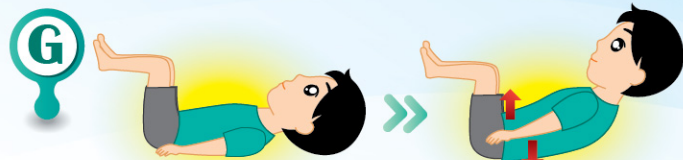


進階運動 进阶运动 Advanced level



- F**
- 1 身體平躺，提起雙腳，保持髖關節及膝關節成直角。
身体平躺，提起双脚，保持髋关节及膝关节成直角。
Supine. Keep your hips and knees at 90°.
 - 2 收緊腹部核心肌肉。
收紧腹部核心肌肉。
Contract your core muscles.
 - 3 慢慢吸氣，舉起雙手。
慢慢吸气，举起双手。
Slowly breathe in and lift up both arms.
 - 4 然後慢慢呼氣，放下雙手。
然后慢慢呼气，放下双手。
Slowly breathe out and put the arms back.

次數 次数 Repetitions : _____



- G**
- 1 身體平躺，提起雙腳，保持髖關節及膝關節成直角。
身体平躺，提起双脚，保持髋关节及膝关节成直角。
Supine. Keep your hips and knees at 90°.
 - 2 吸氣，提高雙手。
吸气，提高双手。
Breathe in. Lift up both arms.
 - 3 呼氣，放下雙手至大腿旁，同時收下巴，提起上背及雙肩。
呼气，放下双手至大腿旁，同时收下巴，提起上背及双肩。
Breathe out. Put down both arms. Meanwhile, chin-in, lift up your chest and shoulders.
 - 4 慢慢吸氣，手臂微微上下拍動3-5次。
慢慢吸气，手臂微微上下拍动3-5次。
Slowly breathe in and move both arms up and down in small amplitude for 3-5 repetitions.
 - 5 然後慢慢呼氣，手臂繼續微微上下拍動3-5次。
然后慢慢呼气，手臂继续微微上下拍动3-5次。
Slowly breathe out and move the arms for 3-5 repetitions again.

次數 次数 Repetitions : _____



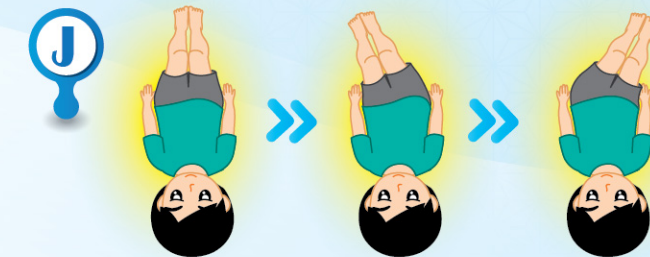
- H**
- 1 把雙膝屈曲到胸前，同時收下巴，提起上背及雙肩。慢慢吸氣。
把双膝屈曲到胸前，同时收下巴，提起上背及双肩。慢慢吸气。
Bring your knees towards your chest. Meanwhile, chin-in, lift up your chest and shoulders. Slowly breathe in.
 - 2 雙手抱住左腳，呼氣時把右腳伸直成45度。
双手抱住左脚，呼气时把右脚伸直成45度。
Hold your left leg. Extend another leg to 45° while breathing out.
 - 3 慢慢吸氣。然後呼氣時左右腳互換位置。
慢慢吸气。然后呼气时左右脚互换位置。
Then breathe in. Exchange the leg positions while breathing out.

次數 次数 Repetitions : _____



- I**
- 1 側臥，手托頭部，提腿。
侧卧，手托头部，提腿。
Side-lying. Head supported by hand. Lift up the leg on top.
 - 2 把腳向前轉3-5圈。
把脚向前转3-5圈。
Turn the leg forward to draw 3-5 circles.
 - 3 把腳向後轉3-5圈。
把脚向后转3-5圈。
Turn the leg backward to draw 3-5 circles.
 - 4 然後另一隻腳重覆同樣動作。
然后另一只脚重复同样动作。
Repeat on the opposite side.

次數 次数 Repetitions : _____



- J**
- 1 身體平躺，提起雙腳，保持髖關節及膝關節成直角。慢慢吸氣。
身体平躺，提起双脚，保持髋关节及膝关节成直角。慢慢吸气。
Supine. Keep your hips and knees at 90°. Slowly breathe in.
 - 2 慢慢呼氣，雙腳向左轉，臀部緊貼瑜伽地席或床上。
慢慢呼气，双脚向左转，臀部紧贴瑜伽地席或床上。
Slowly breathe out. Rotate your legs to the left. Keep your buttocks on the mat or bed.
 - 3 慢慢吸氣，雙腳回到原來位置。
慢慢吸气，双脚回到原来位置。
Slowly breathe in and return your legs to the starting position.
 - 4 然後向右邊重覆同樣動作。
然后向右边重复同样动作。
Repeat to the opposite side.

次數 次数 Repetitions : _____

新界西醫院聯網 病人啟力基金
新界西医院联网 病人启力基金
Patient Empowerment Programme,
New Territories West Cluster

屯門醫院物理治療部
屯门医院物理治疗部
Physiotherapy Department,
Tuen Mun Hospital

核心肌群運動 核心肌群运动 Core Stabilization Exercise

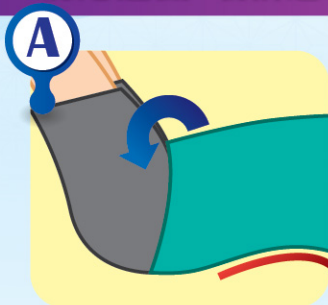


可於瑜伽地席上或床上進行運動。
可于瑜伽地席上或床上进行运动。
Patients may perform the exercise on a
mat or bed with firm mattress.

基本原則 基本原则 General principles

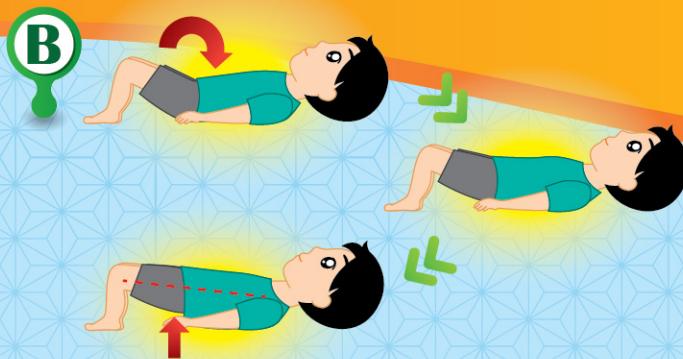
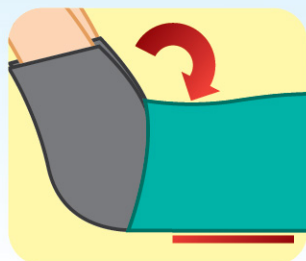
- 避免閉氣進行。
避免闭气进行。
Avoid holding your breath.
- 每項運動前盡量放鬆身體。
每项运动前尽量放松身体。
Relax the body before starting each exercise.
- 運動時集中精神，保持身體穩定。
运动时集中精神，保持身体稳定。
During exercise, be concentrated and try to maintain the non-moving body parts stabilized.
- 於進行運動時，運用腹部、背部、下盆、臀部肌肉力量來保持動作平衡。
于进行运动时，运用腹部、背部、下盆、臀部肌肉力量来保持动作平衡。
Keep your balance by using muscles of abdomen, lower back, pelvis and hip during the exercise.

初階運動 初阶运动 Basic level



- 1 身體平躺，屈曲雙膝。
身体平躺，屈曲双膝。
Supine and flex your knees.
- 2 慢慢吸氣，拱起腰部。
慢慢吸气，拱起腰部。
Slowly breathe in. Arch your back.
- 3 慢慢呼氣，把腰部緊貼瑜伽地席或床上。
慢慢呼气，把腰部紧贴瑜伽地席或床上。
Slowly breathe out. Flatten your back against the mat or bed.

次數 次数 Repetitions : _____



- 1 身體平躺，屈曲雙膝，雙膝微微分開。
身体平躺，屈曲双膝，双膝微微分开。
Supine and flex your knees. Keep your knees slightly apart.
- 2 慢慢呼氣，把腰部緊貼瑜伽地席或床上。
慢慢呼气，把腰部紧贴瑜伽地席或床上。
Slowly breathe out. Flatten your back against the mat or bed.
- 3 繼續呼氣，慢慢提起臀部、腰部及上背，直至上身與大腿成一線。
继续呼气，慢慢提起臀部、腰部及上背，直至上身与大腿成一直线。
Continue breathing out. Slowly raise your buttocks, lower back, and then your upper back, until your trunk aligns with your thighs.
- 4 維持姿勢3至5秒。慢慢吸氣。
维持姿势3至5秒。慢慢吸气。
Hold for 3-5 seconds. Slowly breathe in.
- 5 慢慢呼氣，把上背、腰部以及臀部放回地席或床上。
慢慢呼气，把上背、腰部以及臀部放回地席或床上。
Slowly breathe out. Lower down your upper back, lower back and then buttocks to mat or bed.

次數 次数 Repetitions : _____



- 1 身體平躺，屈曲雙膝。
身体平躺，屈曲双膝。
Supine and flex your knees.
- 2 吸氣，提高雙手。
吸气，提高双手。
Breathe in. Lift up both arms.
- 3 呼氣，放下雙手至大腿旁，同時收下巴，提起上背及雙肩。
呼气，放下双手至大腿旁，同时收下巴，提起上背及双肩。
Breathe out. Put down both arms. Meanwhile, chin-in, lift up your chest and shoulders.
- 4 慢慢吸氣，手臂微微上下拍動3-5次。
慢慢吸气，手臂微微上下拍動3-5次。
Slowly breathe in and move both arms up and down in small amplitude for 3-5 repetitions.
- 5 然後慢慢呼氣，手臂繼續微微上下拍動3-5次。
然后慢慢呼气，手臂繼續微微上下拍動3-5次。
Slowly breathe out and move the arms for 3-5 repetitions again.

次數 次数 Repetitions : _____



- 1 身體平躺，屈曲雙膝。慢慢吸氣。
身体平躺，屈曲双膝。慢慢吸气。
Supine and flex your knees. Slowly breathe in.
- 2 慢慢呼氣，伸直左腳，保持左腳懸空。
慢慢呼气，伸直左腳，保持左腳懸空。
Slowly breathe out. Straighten your left leg and keep the leg above the mat or bed.
- 3 慢慢吸氣，屈曲左腳，還原姿勢。
慢慢吸气，屈曲左腳，還原姿勢。
Slowly breathe in and return your left leg to the starting position.
- 4 然後右腳重覆同樣動作。
然后右腳重覆同樣動作。
Repeat on the opposite side.

次數 次数 Repetitions : _____



- 1 身體平躺，屈曲雙膝。慢慢吸氣。
身体平躺，屈曲双膝。慢慢吸气。
Supine and flex your knees. Slowly breathe in.
- 2 慢慢呼氣，提起左腳直至髖關節及膝關節成直角。
慢慢呼气，提起左腳直至髖關節及膝關節成直角。
Slowly breathe out. Lift up your left hip and knee to 90°.
- 3 慢慢吸氣，放下左腳，還原姿勢。
慢慢吸气，放下左腳，還原姿勢。
Slowly breathe in and return your left leg to the starting position.
- 4 然後右腳重覆同樣動作。
然后右腳重覆同樣動作。
Repeat on the opposite side.

次數 次数 Repetitions : _____