

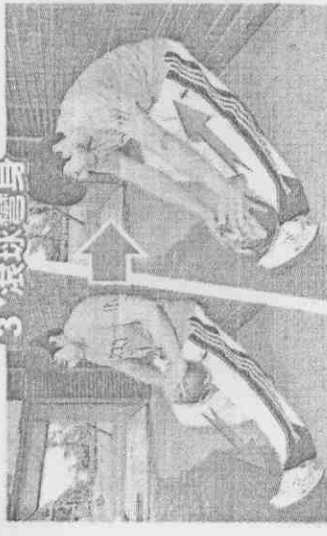
1 懷中乾坤



2 展翼搖擺



3 滾球彎身



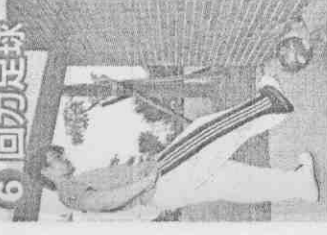
4 內收停學



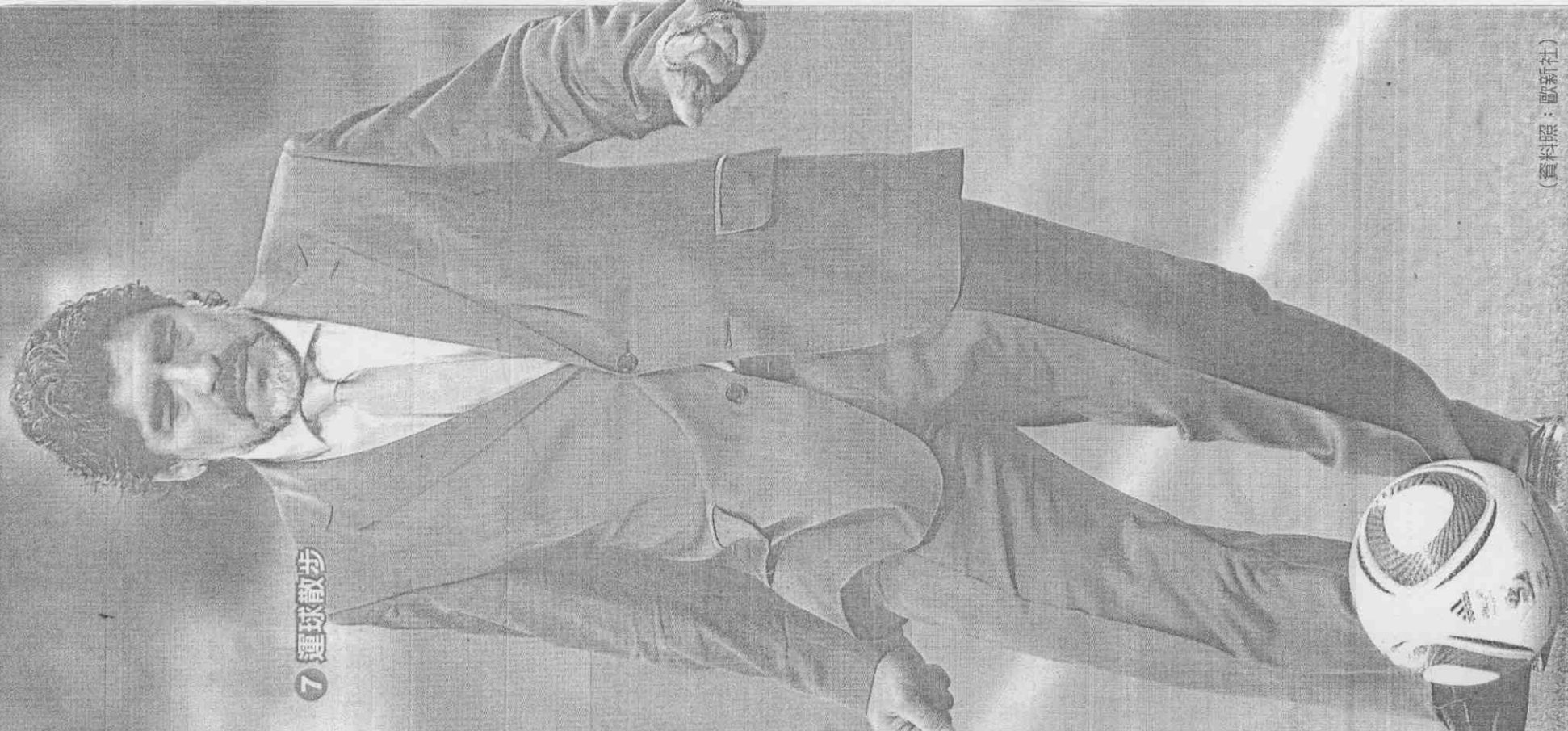
5 單腳停球



6 回力足球



7 運球散步



足球健康操 銀髮族防跌保健

圖·文 / 游耀東 示範 / 范凱傑
風靡全球的足球運動，也是老人「防跌」的利器？

沒錯！足球場上選手飛奔，強健體力過人，讓人很難將足球運動與老年人防跌保健聯想在一起，其實足球的停球、運球、射球，每個動作包含了身體軀幹控制、腳眼協調、動態平衡及下肢肌力強化，稍加調整，就是預防跌倒及老人保健的足球健康操！

◎足球健康操：

●懷中乾坤：左手側伸直，上半身配合手勢向左側微轉，球置於左上臂內側，以右手掌固定，並沿左手將球往前推移滾動，兩手同時往前擺正，呈兩手腕處夾球的動作；此時，改以左手掌運球，沿右手腕將球推移滾動

至右上臂內側，身體跟著球微轉、右手臂側伸直。

●到位後，再以反方向施作，反覆5圈，可提升上肢肌力、協調性及靈活度。(如圖一)

●展翼搖擺：身體挺身站立，雙手伸直，背後持球，配合身體左右旋轉擺動30次，以達到充分伸展上半身及胸廓。(如圖二)

●滾球彎身：坐姿下，腿伸直與肩同寬，雙手將球沿著左腳下肢滾動，身體配合緩慢前彎達到伸展效果，再將球滾回、恢復坐姿，左右各反覆伸展5次。(如圖三)

●內收停學：坐在椅子上，雙腳膝蓋夾球伸直停學5秒、反覆15次，增加大腿前側及內收肌力，可減緩膝關節

退化的不適。(如圖四)

●單腳停球：將球擺在前方，左腳踩在球上，僅以右腳站立，停留2至5秒，回覆站姿，再換右腳動作(動作反覆30到60次)。依自身平衡能力及肌力，增減停留時間及反覆次數，初步練習可站在欄杆或扶手旁練習，增加安全性。(如圖五)

●回力足球：選擇在公園或球場水泥牆面，借由足球的回彈力，可左右腳反覆練習停球及短距離踢球。此練習著重於控制踢球力道及技巧，宜短距離操作，勿過度使力造成控球不易。如有行動不便者，可請家屬陪伴，坐椅子，對著牆角練習。(如圖六)

●運球散步：圓形的球在滾動時，有其方向不穩定性，所以運球時，可

增加眼睛與雙腳的協調性及動態的平衡能力，更可三五好友練習短距離傳球，增加趣味性。(如圖七)

但需注意場地選擇，在水泥或硬質地面時，足球滾動快速不易控制，易導致跌倒，有安全顧慮，建議選擇軟質場地來運動。

運動時間以30分鐘為限，避免造成關節過度負荷。

◎貼心小叮嚀：足球運動花費不貴，又沒有年齡限制，宜注意運動前的暖身，及運動後的緩和伸展，如有關節退化等問題，可在醫師及治療師建議下執行，或調整此運動。(作者為彰化基督教醫院鹿基分院物理治療師)