

房屋信息短片

片名：屋邨健体设施 – 防跌下篇

荧幕盖字	长者康健在屋邨之 屋邨健体设施 (防跌下篇)
妹姐	那个陈记呀 又嚷着要学习怎样用屋邨的健体设施 我们到齐了 他还未出现?
陈记	来了 你看我还未吃早餐就赶来啦
聪叔	空着肚子的话又怎可以做运动 特别是我们这些上了年纪的人 很容易晕倒的
荧幕盖字	陈锦新 物理治疗师
陈锦新	没错 还有就是做健体运动的时候 一定要保持呼吸畅顺
妹姐	你还是先喝点茶吃过包 让我们两个示范给你看吧

陈锦新 很多时候长者上下楼梯都会觉得很吃力

一些踏级练习就可以锻炼臀部

大腿和小腿肌肉

令脚部有力

聪叔 那我现在的姿势正不正确呢？

荧幕盖字 踏级练习

膝盖不可屈曲超过脚趾

陈锦新 你的姿势很正确

练习的时候

双手要紧握扶手

双脚每次也要完全踏上级面

同一只脚上和落

做五次

然后休息半分钟再换另一只脚做五次

要紧记膝头屈曲的时候不可以超过脚趾位置

否则容易对膝盖造成伤害

陈记 这次该到我啦

我知

这座器械是锻炼平衡力的

妹姐 你又知道？

陈记 这里有注明嘛

聪叔 哗，陈记你今次真聪明

屋邨内所有的健体设施

都有注明使用方法及注意事项

如果你有甚么不清楚

就请教年青人吧

陈记 世侄女

你看我这个马步稳不稳？

荧幕盖字 平衡锻炼

陈锦新 不错呀

这个设施可以锻炼大腿肌肉和髋关节

增强我们的平衡力

使用的时候要紧握扶手

一只脚向前半蹲维持十秒就可以换脚

来回做大概四次就足够了

但是一样要紧记

膝头屈曲的时候不可以超过脚趾

聪叔 其实屋邨有很多这类的健体设施

可以锻炼身体不同部分

多加善用

不单可以防跌

身体都会健康些

陈记

不过最重要是姿势正确嘛

聪叔、妹姐

今天最聪明的人就是你啦