

## 房屋信息短片

片名：长者活力操 - 适合我吗？

荧幕盖字 长者活力操 - 适合我吗？

荧幕盖字 Mark Sir  
保良局温林美贤耆晖中心高级体适能教练

荧幕盖字 强化心肺功能

Mark Sir 活力操其中一个好处是可以强化长者的心肺功能  
锻炼他们的肌肉及平衡

荧幕盖字 锻炼肌肉及平衡

Mark Sir 长者通常平衡力比较差  
其中一个原因是肌肉流失  
运动可以强化他们的下肢肌力  
令他们不容易跌倒

荧幕盖字 抗三高

Mark Sir 如果你有三高的状况  
其实是很适合做这些运动  
原因？  
因为这些动作可以控制你的血糖水平  
控制体重  
至合理水平

三高的问题自然可以解决

荧幕盖字 按身体状况 量力而为

Mark Sir 通常做运动都会建议

要按当日的身体状况

同时要量力而为

荧幕盖字 血压需处正常水平

Mark Sir 如果长者有高血压

他们首先要检查血压

当日的血压是否在正常水平

如果正常就可以做运动

荧幕盖字 王先生  
长者义工

王先生 活力操可以令到我的筋骨柔软

荧幕盖字 徐女士  
长者义工

徐女士 不单使我们的筋骨好

同时使我们身心愉快

所以我很推荐这个活力操