

## 房屋信息短片

片名：长者活力操 第一式「大鹏展翅」

荧幕盖字 长者活力操  
第一式「大鹏展翅」

荧幕盖字 Mark Sir  
保良局温林美贤耆晖中心高级体适能教练

Mark Sir 今天和大家一起做的运动是「大鹏展翅」

主要是针对肩膊的肌肉

现在开始

呼气，将水樽举高至肩膊

吸气时放下

多做两次

荧幕盖字 抬手呼气 还原吸气

挺胸收腹 稳定身体

Mark Sir 呼...吸...呼...吸...

现在到左右两侧

呼...吸...

再来一次，呼...吸...

现在两个动作连着做

准备开始

荧幕盖字 8-15 下为一组 做 3-4 组

Mark Sir 1...2...3...4...

2...2...3...4...

3...2...3...4...

最后

4...2...3...4...

荧幕盖字 注意：

- 运动前应评估身体状况及量度血压，若感不适，不要勉强。
- 运动要在安全及合适环境下进行，并最好有人陪同。

鸣谢