

房屋信息短片

片名：长者活力操 第二式「纵横四海」

荧幕盖字 长者活力操
第二式「纵横四海」

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 跟着为大家介绍的运动是「纵横四海」

这个动作可以强化背肌

先将毛巾放在胸前

数八拍

我们先试试

准备开始

1...2...3...4...5...6...7...8...

预备好，重复四次

荧幕盖字 挺胸收腹 稳定身体

Mark Sir 准备开始

1...2...3...4...5...6...7...8...

第二次

2...2...3...4...5...6...7...8...

第三次

3...2...3...4...5...6...7...8...

荧幕盖字 保持呼吸正常 不要闭气

Mark Sir 第四次

4...2...3...4...5...6...7...8...

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