

房屋信息短片

片名：长者活力操 第三式「健步如飞」

荧幕盖字 长者活力操
第三式「健步如飞」

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 接下来介绍的运动是「健步如飞」

主要训练身体平衡

下肢的肌肉和协调

我们先来一个踏步

踏步动作可因人而异

体能较好的

大腿可以提高一点

荧幕盖字 挺胸收腹 稳定身体

Mark Sir 做 30 次或者一分钟

可以稍作休息

跟着做第二个动作

是点滴步

双手叉腰

右脚点放在时钟十二时的位置

跟着是三时的位置

再向后六时的位置

接着返回原位

荧幕盖字 保持呼吸正常 不要闭气

Mark Sir 左脚十二，九，六时位置

返回原位

再做一次

十二、三、六，回中

十二、九、六，回中

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