

## 房屋信息短片

片名：长者活力操 第四式「稳如泰山」

荧幕盖字 长者活力操  
第四式「稳如泰山」

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 这动作是「稳如泰山」

可以强化大腿肌肉

令我们的大腿力量更好

先准备一张椅子，坐下

荧幕盖字 初阶版

Mark Sir 双脚分开和肩膊阔度一样

双手放肩膊

荧幕盖字 椅子要稳固

Mark Sir 身体向前倾

呼气慢慢站起

吸气慢慢坐下

再来一次

身体向前倾

呼气站起

吸气坐下

这是初阶版

现在做的动作是进阶版

荧幕盖字 进阶版

Mark Sir 站在椅子旁边

双脚分开与肩膊相同阔度

双手放在前面

吸气慢慢蹲低

膝盖不能越过脚尖

呼气站起

再试一次

吸气落，呼气上

荧幕盖字 量力而为

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