

房屋資訊短片

片名：屋邨健體設施 – 防跌上篇

熒幕蓋字 長者康健在屋邨之
屋邨健體設施
(防跌上篇)

陳記 你看我像不像洪金寶呀？

妹姐 你想說黃金寶對吧！

聰叔 陳記，你今年多大了？

 難道你真的以為自己是金牌單車手黃金寶？

妹姐 聰叔早

熒幕蓋字 陳錦新
物理治療師

聰叔 妹姐，你上回跟我說你幾乎摔倒

 我今天就特意帶我的世侄女過來

 教你用屋邨的人健體設施來鍛鍊腳力

 她在老人院當物理治療師的

妹姐 那就好了，陳記都不懂的

陳記 我不懂？世侄女

 你說我剛才是不是做得蠻好？

陳錦新 是做得蠻好

 不過有一些姿勢做錯了

你雙手沒握穩座椅

腰背又彎曲

最糟的就是你做得氣喘吁吁

這就表示你做過量了

聰叔

說得對

你這樣既不能把身體鍛鍊好

更可能會影響健康

妹姐

世侄女，不如你教我們吧？

熒幕蓋字

關節健身架

小型健腿架

陳錦新

好呀，這裡有一部關節健身架和一部小型健腿架

可以鍛鍊我們的膝頭

腳跟和大腿的關節

同時可以強化大腿的肌肉

聰叔

定期練習

關節就會更靈活

跌倒的機會也大大減少了

熒幕蓋字

坐好扶穩

腰背伸直

呼吸暢順

速度平均

陳錦新

沒錯，但是正確的姿勢十分重要的

首先雙手要握緊座椅

身體不可以搖擺

腰背伸直

保持呼吸暢順

練習的時候要保持速度平均

不可以太快

如果初練習

做大概五分鐘就足夠

如果你已經適應這個運動

就可以增加到五至十分鐘

妹姐 原來做運動一點都不辛苦的

聰叔 有這些屋邨健體設施幫忙

就更加事半功倍

陳記 你住的屋邨也有幾座鍛鍊腳力的健體設施

改天請世侄女一起去指教吧

聰叔 難得陳記這麼謙虛！

好，什麼時間也行