房屋資訊短片

片名：屋邨健體設施 – 防跌下篇

熒幕蓋字	長者康健在屋邨之 屋邨健體設施 (防跌下篇)
妹姐	那個陳記呀
	又嚷著要學習怎樣用屋邨的健體設施
	我們到齊了
	他還未出現？
陳記	來了
	你看我還未吃早餐就趕來啦
聰叔	空著肚子的話又怎可以做運動
	特別是我們這些上了年紀的人
	很容易暈倒的
熒幕蓋字	陳錦新 物理治療師
陳錦新	沒錯
	還有就是做健體運動的時候
	一定要保持呼吸暢順
妹姐	你還是先喝點茶吃過包
	讓我們兩個示範給你看吧

陳錦新　很多時候長者上下樓梯都會覺得很吃力

一些踏級練習就可以鍛鍊臀部

大腿和小腿肌肉

令腳部有力

聰叔　那我現在的姿勢正不正確呢？

熒幕蓋字　踏級練習
膝蓋不可屈曲超過腳趾

陳錦新　你的姿勢很正確

練習的時候

雙手要緊握扶手

雙腳每次也要完全踏上級面

同一隻腳上和落

做五次

然後休息半分鐘再換另一隻腳做五次

要緊記膝頭屈曲的時候不可以超過腳趾位置

否則容易對膝蓋造成傷害

陳記　這次該到我啦

我知

這座器械是鍛鍊平衡力的

妹姐　你又知道？

陳記　　這裡有註明嘛

聰叔　　嘩，陳記你今次真聰明

屋邨內所有的健體設施

都有註明使用方法及注意事項

如果你有甚麼不清楚

就請教年青人吧

陳記　　世侄女

你看我這個馬步穩不穩？

熒幕蓋字　　平衡鍛鍊

陳錦新　　不錯呀

這個設施可以鍛鍊大腿肌肉和髖關節

增強我們的平衡力

使用的時候要緊握扶手

一隻腳向前半蹲維持十秒就可以換腳

來回做大概四次就足夠了

但是一樣要緊記

膝頭屈曲的時候不可以超過腳趾

聰叔　　其實屋邨有很多這類的健體設施

可以鍛鍊身體不同部分

多加善用

不單可以防跌

身體都會健康些

陳記　　不過最重要是姿勢正確嘛

聰叔、妹姐　　今天最聰明的人就是你啦