房屋資訊短片

片名：長者活力操 – 適合我嗎?

熒幕蓋字	長者活力操 - 適合我嗎?
熒幕蓋字	Mark Sir 保良局温林美賢耆暉中心高級體適能教練
熒幕蓋字	強化心肺功能
Mark Sir	活力操其中一個好處是可以強化長者的心肺功能
	鍛鍊他們的肌肉及平衡
熒幕蓋字	鍛鍊肌肉及平衡
Mark Sir	長者通常平衡力比較差
	其中一個原因是肌肉流失
	運動可以強化他們的下肢肌力
	令他們不容易跌倒
熒幕蓋字	抗三高
Mark Sir	如果你有三高的狀況
	其實是很適合做這些運動
	原因?
	因為這些動作可以控制你的血糖水平
	控制體重
	至合理水平

三高的問題自然可以解決

熒幕蓋字　按身體狀況　量力而為

Mark Sir　通常做運動都會建議

要按當日的身體狀況

同時要量力而為

熒幕蓋字　血壓需處正常水平

Mark Sir　如果長者有高血壓

他們首先要檢查血壓

當日的血壓是否在正常水平

如果正常就可以做運動

熒幕蓋字　王先生
長者義工

王先生　活力操可以令到我的筋骨柔軟

熒幕蓋字　徐女士
長者義工

徐女士　不單使我們的筋骨好

同時使我們身心愉快

所以我很推薦這個活力操