

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**
保良局溫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