

房屋資訊短片

片名：長者活力操 第一式「大鵬展翅」

- 熒幕蓋字 長者活力操
第一式「大鵬展翅」
- 熒幕蓋字 **Mark Sir**
保良局溫林美賢耆暉中心高級體適能教練
- Mark Sir** 今天和大家一起做的運動是「大鵬展翅」
- 主要是針對肩膊的肌肉
- 現在開始
- 呼氣，將水樽舉高至肩膊
- 吸氣時放下
- 多做兩次
- 熒幕蓋字 抬手呼氣 還原吸氣
- 挺胸收腹 穩定身體
- Mark Sir** 呼....吸....呼....吸....
- 現在到左右兩側
- 呼....吸....
- 再來一次，呼...吸...
- 現在兩個動作連著做
- 準備開始
- 熒幕蓋字 **8-15** 下為一組 做 **3-4** 組

Mark Sir 1...2...3...4...

2...2...3...4...

3...2...3...4...

最後

4...2...3...4...

熒幕蓋字 注意：

- 運動前應評估身體狀況及量度血壓，若感不適，不要勉強。
- 運動要在安全及合適環境下進行，並最好有人陪同。

鳴謝