

房屋資訊短片

片名：長者活力操 第二式「縱橫四海」

熒幕蓋字 長者活力操
第二式「縱橫四海」

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 跟着為大家介紹的運動是「縱橫四海」

這個動作可以強化背肌

先將毛巾放在胸前

數八拍

我們先試試

準備開始

1...2...3...4...5...6...7...8...

預備好，重複四次

熒幕蓋字 挺胸收腹 穩定身體

Mark Sir 準備開始

1...2...3...4...5...6...7...8...

第二次

2...2...3...4...5...6...7...8...

第三次

3...2...3...4...5...6...7...8...

熒幕蓋字 保持呼吸正常 不要閉氣

Mark Sir 第四次

4...2...3...4...5...6...7...8...

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