

房屋資訊短片

片名：長者活力操 第三式「健步如飛」

熒幕蓋字 長者活力操
第三式「健步如飛」

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 接下來介紹的運動是「健步如飛」

主要訓練身體平衡

下肢的肌肉和協調

我們先來一個踏步

踏步動作可因人而異

體能較好的

大腿可以提高一點

熒幕蓋字 挺胸收腹 穩定身體

Mark Sir 做 30 次或者一分鐘

可以稍作休息

跟着做第二個動作

是點滴步

雙手叉腰

右腳點放在時鐘十二時的位置

跟着是三時的位置

再向後六時的位置

接着返回原位

熒幕蓋字 保持呼吸正常 不要閉氣

Mark Sir 左腳十二，九，六時位置

返回原位

再做一次

十二、三、六，回中

十二、九、六，回中

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