

房屋資訊短片

片名：長者活力操 第四式「穩如泰山」

- 熒幕蓋字 長者活力操
第四式「穩如泰山」
- 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** 這動作是「穩如泰山」

可以強化大腿肌肉

令我們的大腿力量更好

先準備一張椅子，坐下
- 熒幕蓋字 初階版
- Mark Sir** 雙腳分開和肩膊闊度一樣

雙手放肩膊
- 熒幕蓋字 椅子要穩固
- Mark Sir** 身體向前傾

呼氣慢慢站起

吸氣慢慢坐下

再來一次

身體向前傾

呼氣站起

吸氣坐下

這是初階版

現在做的動作是進階版

熒幕蓋字 進階版

Mark Sir 站在椅子旁邊

雙腳分開與肩膊相同闊度

雙手放在前面

吸氣慢慢蹲低

膝蓋不能越過腳尖

呼氣站起

再試一次

吸氣落，呼氣上

熒幕蓋字 量力而為

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