

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