

賽馬會樂頤年痛症舒緩社區計劃



長者防跌倍安心

運動可加強平衡力及肌力預防跌倒,從今天起,讓運動成生活的一部份吧!

前伸

a. 站着, 雙腳平排, 雙手向前伸直

b. 上身盡量向前傾

c. 然後回復站直立姿態

d. 連續做15 次。



小步站立

a. 站着,右腳踏前一小步,右腳腳跟貼着左 腳腳尖,可展開雙手協助身體平衡

b. 維持 30 秒

c. 左右腳調轉做

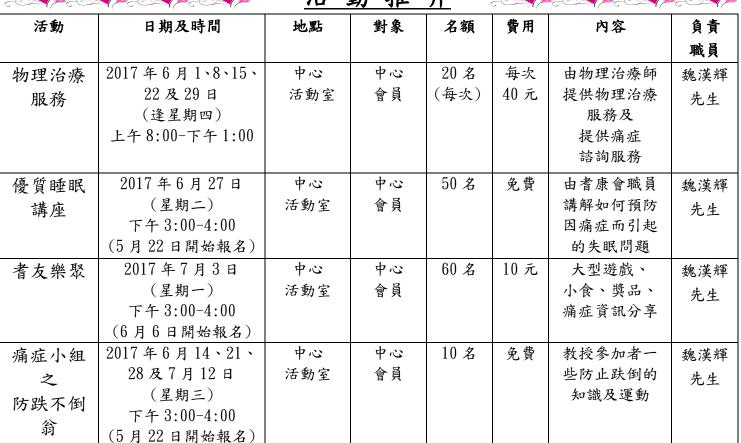


注意事項:

在安全的環境下做運動,選擇一些地面平坦、空曠、人少及有扶手支撐的地方做運動。循序漸進,量加 而為,若已經適應,可以嘗試增加運動的次數及時間。如有疑問,運動前先與醫生或治療師商討。

資料來源: http://www.cadenza.hk/pdf/publiceducation/18d/Audience%20Handout_Feb2009.pdf

活 動推



捐助機構:



香港賽馬會慈善信託基金 The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

計劃主仟:魏漢輝先生、陳思穎姑娘

同心同步同進 RIDING HIGH TOGETHER