

運動建議 (3)

# 活力健康操 (進階版)



# 活力健康操 (進階版)

## 對象

- 能獨自安全步行 (不需用助行器具)，身體狀況良好的長者

## 運動功效

- ✓ 活動關節，改善平衡
- ✓ 保持心肺功能

## 運動次數

- 每天進行 1- 2 次
- 每次重複整組運動 5-10 分鐘，
- 每天累積最少 10-30 分鐘

進階版運動二維碼



<https://youtu.be/P04T3ktH594>



# 活力健康操 (進階版)

## 1. 擺手踏步



- 站立，雙腳分開，與肩同寬
- 挺起胸膛，眼睛望前，雙手手肘屈曲90度放在身旁兩側，輕輕握拳，手心互對，然後雙手一前一後自然擺動，同時輕鬆地踏步；重複動作 5 – 10 分鐘；緊記保持自然呼吸



# 活力健康操 (進階版)

## 2. 向側提手



- 站立，雙腳分開，與肩同寬
- 首先，跟著拍子，輕鬆踏步，同時雙手從身旁兩側向外張開手，像畫一個大圓圈，手肘伸直，手心向天，接著雙手在頭上拍手，再向外放下手，手肘伸直，手心向地，直至把雙手收回身旁兩側；重複動作 5 – 10 分鐘



A stylized landscape illustration featuring rolling hills in shades of green and blue. On the left, a tree with a brown trunk and purple and pink foliage stands on a green hill. The background consists of layered, wavy bands of light blue and white, suggesting a sky or mist.

謝謝！

全城攜手，齊心抗疫

