

長者防跌運動 齊來醒腦防跌操

運動1

燕子擺尾

雙手扶椅背，伸直雙腿，輪流將左右腳往後抬起，保持腰背挺直

每邊維持8秒，重覆4次



運動2 左右神龍

雙手扶椅背，伸直雙腿，輪流將左右腳往側抬起，保持腰背挺直

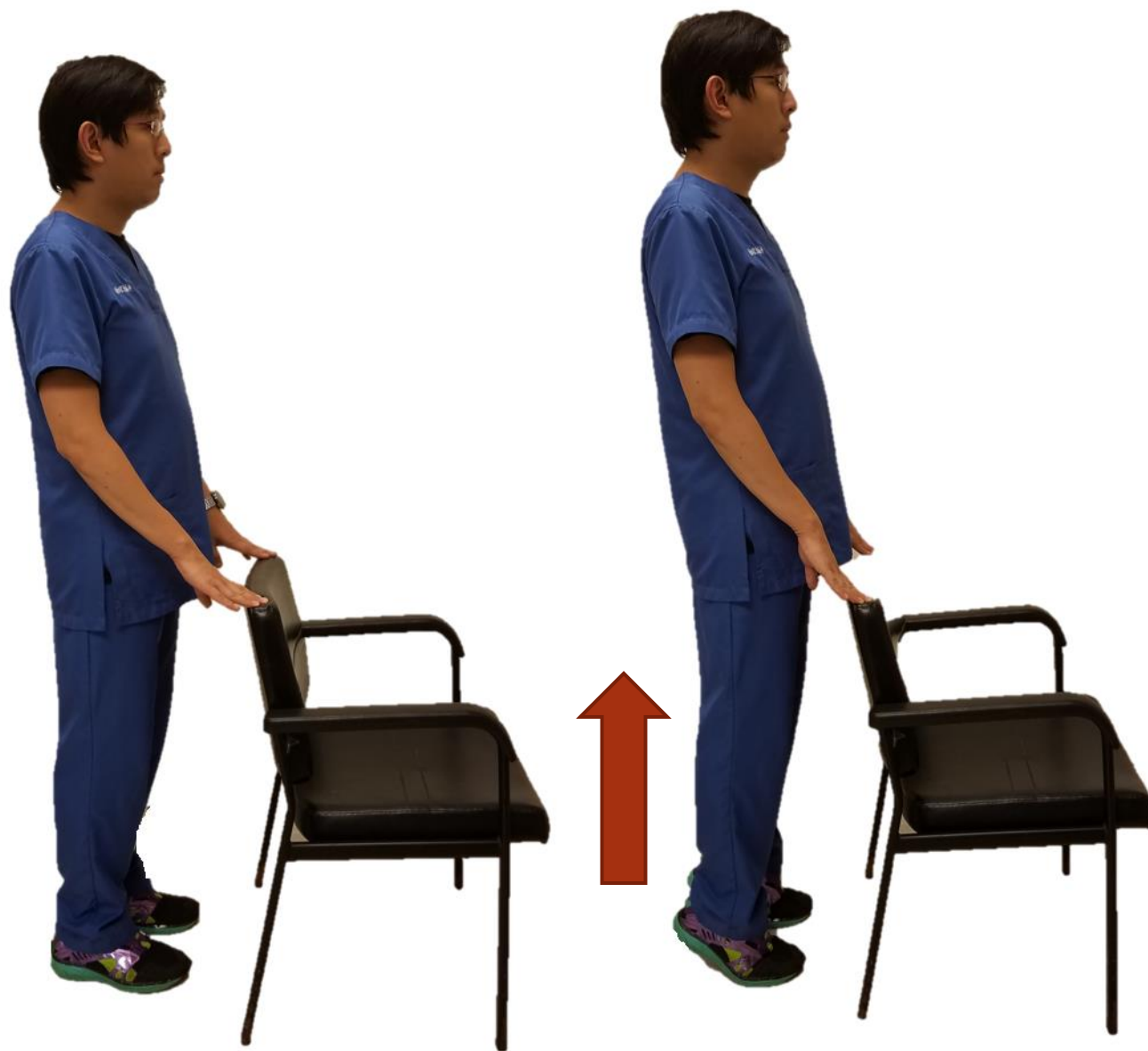
每邊維持8秒重覆4次



運動3 一飛沖天

雙手扶椅背，合腳站立，重心放腳尖，提起腳踭

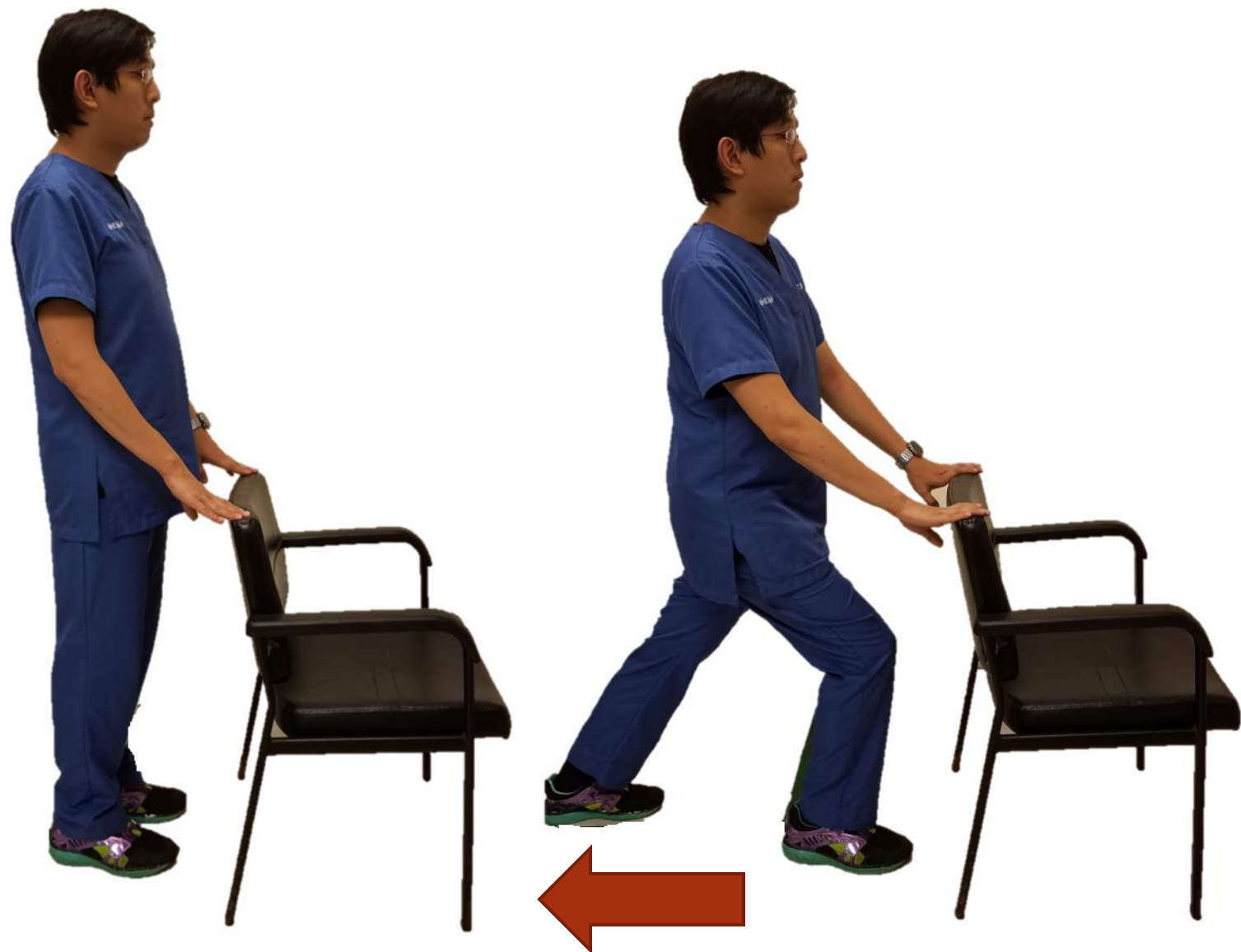
維持8秒放下，重覆4次



運動4

彎弓射鵰

雙手扶椅背，雙腳微分，一腳踏後成弓箭步，維持8秒，前後腳互換重覆2次



運動5 馬到功成

雙手扶椅背, 雙腳微分, 微微蹲下30度
維持8秒後站起, 重複
4次



運動6 馬不停蹄

雙手扶椅背,輪流提起
大腿作原地踏步

8下,重複4次

