

提升平衡力

減跌倒受傷機會

平衡力不足，容易跌倒，跌倒後的受傷率更高達75%。要預防跌倒，日常多做一些增強平衡力的伸展及強化運動大有幫助。



King Chung
高級私人體適能及伸展教練

伸展動作

腳繩肌伸展

做法：坐下，左腳屈曲，右腳伸直，收腹及挺直腰背，雙手向右腳趾尖方向前推，每次保持15秒，左右交替，重複做3-4次。



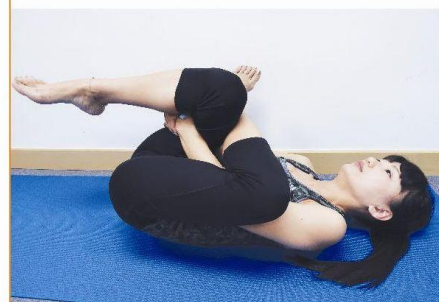
股四頭肌伸展

做法：立正收腹站好，手扶牆，右手抓住左腳腳踝上方，腳跟盡量貼緊臀部，保持15秒，左右交替，重複做3-4次。



臀部伸展

做法：仰臥，雙腳屈曲及收腹，將左腳疊於右腳大腿上，右腳向上升，雙手環抱右腳，向胸部方向拉，直至感到臀部被拉扯，保持15秒，左右交替，重複做3-4次。



強化動作

單腳站

做法：右腳單腳站穩，膝關節微微屈曲及收腹，左腳向後提起，雙手微微張開放於腰側兩方，保持10秒，左右交替，重複做3-4次。



單腳站（中難度）

做法：重複之前動作，然後將雙手交叉抱於胸前，保持10秒，左右交替，重複做3-4次。



單腳站（高難度）

做法：站在厚毛巾之上，重複之前動作，保持10秒，左右交替，重複做3-4次。

