



Jockey Club
NICE-LINK Project
賽馬會「晴繫友里」計劃

長者活力毛巾操 居家運動齊齊做

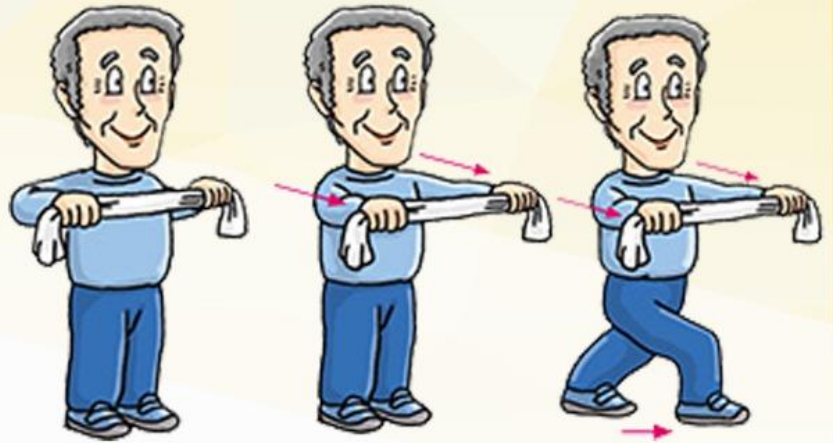
鑑於新型冠狀病毒肺炎疫情持續，長者應減少到人多聚集的地方。有見及此，賽馬會晴繫友里計劃特設本通信，繼續向長者提供預防疾病及健康資訊，以保持長者在社區中的健康。本通信將介紹長者毛巾操，讓長者留在家中時，亦能保持恆常運動，以保持身體抵抗力，並強健體魄。

請將以下每個毛巾操動作，做8至12次：

1. 右手拿著毛巾一圈，將手向前伸直並快速打圈，然後反方向再次打圈，完成後換左手再做打圈動作。



2. 雙手抓緊毛巾的兩端，將雙手放於胸前，然後將雙臂往前推，再收回胸前。隨後，配合左右腳輪流向前踏步。



3. 捲起毛巾，右手做出屈曲手臂的動作，然後到左手。



4. 雙手抓住毛巾上方兩角，雙手伸直將毛巾平放腹前，左右腳輪流踢及毛巾。



完成運動後，記得清洗毛巾，與及徹底洗手，以保持良好的個人衛生習慣。

資料來源: 康樂及文化事務處

捐助機構



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

策略及合作夥伴



HKU Med
LKS Faculty of Medicine
School of Nursing
香港大學護理學院