

# 長者健體教室

Roy Lau

Calvin Chung

合著



新店開張

課堂特色

筋膜伸展棍



香港長者健體教室



9670 4935

# 團隊簡介

## 創辦人



Roy Lau



Calvin Chung

## 團隊資歷

- 英國諾桑比亞大學 體育發展與訓練 (榮譽) 文學士
- 香港大學持續進修學院 健體與運動高等文憑
- 美國運動醫學會 私人教練
- 美國國家體育醫學學會 私人教練
- 中國香港體適能總會 長者健體導師
- 中國香港體適能總會 器械健體導師
- 亞洲運動及體適能專業學院 私人教練
- 亞洲運動及體適能專業學院 營養及體重控制證書

## 我們的話

透過東華三院「燃點·夢想」的青年創業資助，我們在2021年8月創立了「香港長者健體教室」

「預防勝於治療，運動是良藥」，我們體會到運動對長者的重要性。健體資訊日新月異，透過多元化的運動模式及正確飲食習慣，使長者更安全有效地強身健體

長者運動班供應不足，報名甚至需要抽籤，可見不少長者尋找運動的機會。疫情下，老友記仍風雨不改堅持運動，我們深受他們的熱情打動

我們擁有豐富長者運動教學經驗，亦與多間長者機構合作各類型運動班組和健康講座，致力推廣長者健體，希望本地長者擁有長壽健康的人生

# 新店開張



「香港長者健體教室」新店正式開業，過往與多間長者中心合作舉辦運動班，屢獲嘉許，成績備受各方肯定



坐落於荔枝角區，甲級商業大廈，鄰近地鐵站，大堂寬敞，地下設有扶手電梯，確保長者出入安全及方便



教室面積逾千呎，環境舒適，提供各種適合長者運動的工具，配合全方位訓練及小班教學，使學員更有效提升運動能力，達至強身健體

## 力量訓練



「我行樓梯膝蓋痛！」「我訓醒就腰痛！」，幾乎每位新學員都會有痛症問題，而大多關節痛症的源頭便是肌肉乏力，或是肌肉不平衡所致，最常見的是下肢肌肉乏力引起膝痛

透過由淺入深的教學，讓年長學員更清楚訓練目的，更有效訓練到目標肌肉，務求做每一個動作，都能運用正確的肌肉，糾正長年以來的壞習慣

長者運動總給人「郁下就算」的感覺，我們的宗旨便是優化傳統的教學模式，讓本地長者更安全有效地強身健體

## 防跌運動



靈活腳步



平衡訓練



樓梯運動



核心訓練

長者最怕跌倒，除了跌傷身體，久未復原外，更怕心靈受傷，從此變得不敢外出活動，情緒日漸低落

「防跌運動」是長者運動的必修課，除了基本的下肢力量外，更需要全方位的訓練去增強平衡力、協調能力及腳步靈活度

很多長者學員在單腿站立時，往往用腳指抓地去平衡身體，導致小腿肌肉經常過緊，學習正確的方法後，懂得利用核心肌肉及臀部肌肉後，均大幅提升平衡能力，學以致用



體脂測量

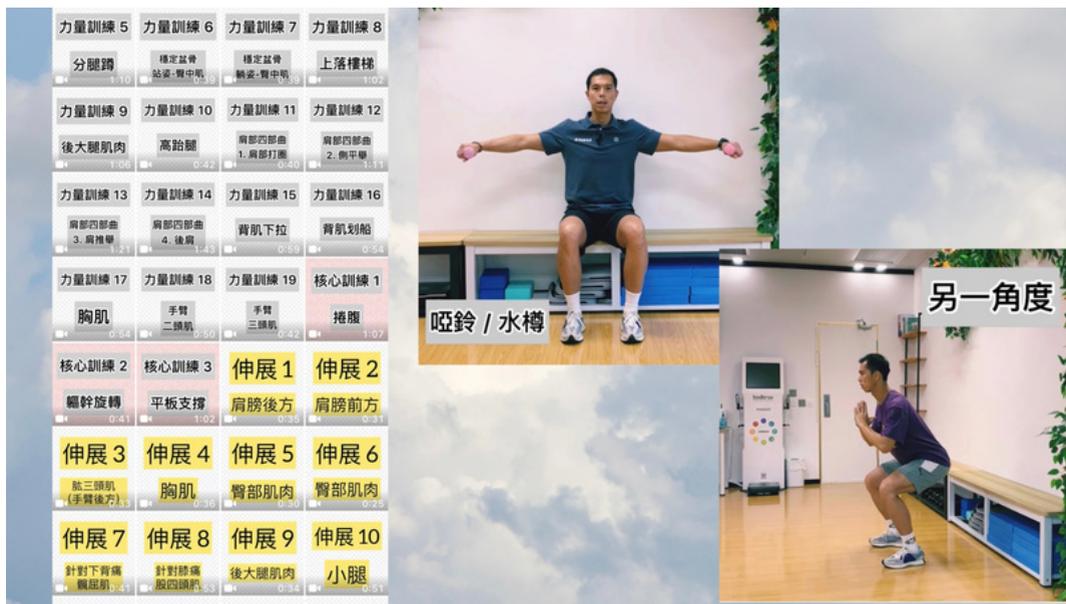


姿勢評估

學員報名時經常問及，班組的運動強度是否適合自己，同時亦有不少痛症，恐怕應付不了

所有已報名的學員，在上課前均有一節「一對一肌能評估」，讓我們可以更清楚學員的身體狀況，透過專業測量儀可分析體脂及肌肉量；透過手法檢測可分析肌肉不平衡狀況

肌能評估後，我們會為學員度身訂做數個運動，平時在家裡鍛鍊，上課時更得心應手，天天都能正確運動



每逢落堂，不少學員均會詢問，在家如何練習？

「唔記得上堂學既動作！」「如果有影片跟住做就好啦！」

有見及此，我們為報名學員建立運動影片庫，製作一系列運動短片，方便大家在家練習。影片分類清晰，以群組形式發佈，簡單鮮明

學員們均有個別肌力問題，透過肌能評估及課堂表現，導師會建議學員做指定運動，確保成效及確保安全

學員們都學懂選擇適合自己的運動模式，培養天天運動的習慣

# 筋膜伸展棍介紹



筋膜伸展棍運動，是嶄新的訓練系統，利用其槓桿原理及彈力，既可有效提升關節靈活性、穩定性及肌肉力量，同時又有舒展筋骨的效果

訓練主要有3個大方向：肌力強化 / 柔軟度 / 身體協調

PANDO STICK更是專為長者及運動初學者設計，有不同的強度和長度選擇，學員更能得心應手去學習

# 胸腔放鬆 - 坐姿



挺直腰背坐下，先把伸展棍垂直放在身體旁一邊手伸直握緊伸展棍的頂部，一邊手握著伸展棍的中間位置



將握著伸展棍中間的手向外打開



先吸氣，呼氣身體慢慢向外轉，直至感受到胸部和腰部有拉扯感覺，保持自然呼吸，維持30秒，兩邊交替共做3-5組

# 胸腔放鬆 - 站姿



雙腳站開至肩膀闊度，腰背挺直，將伸展棍橫向放在背部中間位置，雙手握著伸展棍的兩端



先吸氣，呼氣把身體慢慢向外轉，感受到胸腔和腰部有拉扯感覺



再吸氣，呼氣再轉動多一點，外邊的腳跟配合身體轉動提起，保持自然呼吸，維持30秒，兩邊交替共做3-5組

# 側腰筋膜放鬆



雙腳站開至肩膀闊度，腰背挺直，手握伸展棍的中間位置，放在身體旁



將臀部向外推開，另一邊手舉高握著伸展棍的頂部



先吸氣，呼氣把握著伸展棍中間的手用力向開推，直至完全伸直，感受到腰側有拉扯感覺，身體不要前傾，保持自然呼吸，維持30秒，兩邊交替共做3-5組

# 單腳平衡訓練



雙腳站開至肩膀闊度，腰背挺直，一手按著腰部，一手握著伸展棍的頂部，放在身體旁



把靠近伸展棍的腳抬起到腰間位置，保持挺直腰背



慢慢把腳向外轉，直至貼著伸展棍，感受到臀部發力，身體挺直，保持自然呼吸，維持30秒，兩邊交替共做3-5組

# 服務簡介



健康講座



線上課程



外展課程



動作 3 - 抬腿觸膝

影片製作

「香港長者健體教室」提供多元化服務，除了外展課程及健康講座外，近來亦替不少長者機構舉辦線上課程及製作運動影片

現今許多長者已習慣用互聯網，多次舉行線上課程時，長者們都能善用網課軟件功能；而最近大熱的「筋膜伸展棍課程」，已與數間長者機構合辦課程，反應熱烈，學員均對嶄新運動感興趣

如有意合作，歡迎向我們查詢

# 長者運動線上平台



日日運動身體好，不少老友記都有家中運動習慣，往往因為缺乏合適工具，亦欠系統性，網上教學良莠不齊，訓練不達預期目標

「30天健體計劃」，是為各長者機構度身訂造，選擇各類針對長者的運動主題，一站式服務，由選購合適運動工具、舉行實體工作坊、由淺入深的影片教學、到學員訓練後的回饋分享，達至最有效、安全、方便的學習模式

# 自選主題

防跌訓練 強化下肢 膝痛管理 更多

## 產品採購

- 選取適合長者強度運動工具
- THERABAND, PANDO等品牌

## 工作坊

- 解釋、示範、練習，一絲不苟
- 提供課堂筆記，方便重溫

## 影片教學

- 每周一片，由淺入深
- 實況影片，可重覆觀看練習

## 回饋分享

- 學員練習後有疑問，針對處理
- 可選擇線上或線下舉行

# 長者健體教室

ELDERLY FITNESS STUDIO HK

我們致力推廣長者運動，提升課程質素，宣揚健康飲食文化，  
為本地長者帶來更健康長壽的人生

## 服務項目

長者健體班	運動工作坊
1對1私人訓練	健康飲食講座
訂購運動用品	導師外展服務

地址：九龍長沙灣道650號中國船舶大廈20樓7室



9670 4935



香港長者健體教室



elderly-fitness-studio.com.hk



## 鳴謝

民政事務局  
青年發展委員會

## 合作機構

明愛	聖雅各福群會
聖公會	中華便利利會
合一堂	利駿行慈善基金
東華三院	香港基督教女青年會