

香港 長者健體教室

ELDERLY FITNESS STUDIO HK



PANDO STICK 筋膜伸展課程:

- 筋膜伸展棍是嶄新的訓練系統，而PANDO STICK更是專為長者而改良，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



長者軟球 FLOW:

- 針對長者身體活動度而設計，一系列動作以提升關節活動力、靈活性、手腳協調和平衡力，同時可配合不同的訓練方法以改善體能



長者體適能測試:

- 針對長者體能情況設計，以下肢肌力、柔韌度、平衡力和心肺耐力為主，同時提供相關訓練和伸展教學



預防痛症伸展操:

- 動態伸展改善關節活動力，靜態伸展提升肌肉彈性



健體訓練課程:

- 全身肌力訓練、平衡力訓練、心肺訓練



肌少症講座 + 運動工作坊:

- 何為肌少症
- 如何從飲食減少肌肉流失
- 如何從運動增加肌肉



【藍區】長壽健康文化講座

- 什麼是【藍區】
- 長者如何建立健康飲食
- 怎樣建立長壽生活模式



長者運動義工培訓:

- 以理論和實習教授運動基礎知識，課程提供教學練習影片，再以回饋課加深學員的運動基礎和學習成果



- 採購適合長者使用的橡筋帶、啞鈴、筋膜棍等



- 設計不同訓練主題如肌力訓練、心肺體能訓練、平衡協調訓練、靜態伸展等



- 配合不同主題訓練提供教學影片方便在家練習



- 經過課堂學習和在家練習後提供回饋分享會，以便學員遇到訓練上問題得到解決