

長者在家運動前，除先留意身體狀況外，可在身後放一張穩固的椅子，以及站在有扶手的位置旁，讓自己隨時可抓握，以策安全。



● 原地踏步不馬虎



● 深蹲如廁自己來



● 爬梯雙腿要提高



● 踮腳站立練平衡



● 弓箭跨步練腿力