



復康太極運動

陳穎雅
物理治療師
香港理工大學康復治療科學系博士研究生
香港中文大學運動醫學及健康科學碩士
香港理工大學物理治療(榮譽)學士



太極的特色

著重姿勢及平衡




關節活動



著重放鬆



認知能力





太極對長者的好處

- 增強肌肉力量
- 增強平衡力
- 減少跌倒機會
- 加快反應時間
- 促進手眼協調
- 強化心肺功能
- 增強認知能力
- 減輕痛楚
- 減少抑鬱、焦慮、改善生活及睡眠質素

太極的好處

- 中風
- 帕金森症
- 腦部受傷

我可以練習太極嗎?

我可以練習太極嗎?

安全第一！！

我可以練習太極嗎？



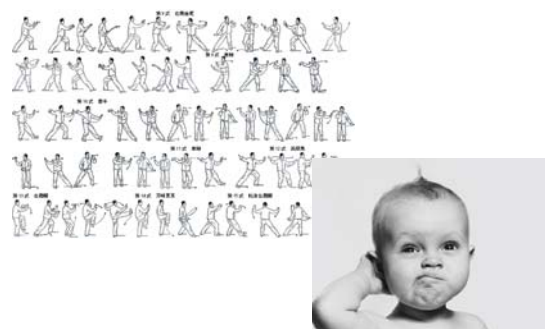
我可以練習太極嗎？



我可以練習太極嗎？



我可以練習太極嗎？



我可以練習太極嗎？



注意安全





坐式太極練習

1. 起勢
2. 白鶴亮翅
3. 左右穿梭
4. 海底針
5. 金雞獨立
6. 收勢

