



媒體報導 NEWS CLIPS

11/2017

傳媒 MEDIA : 拉闊新聞 Life TV News
標題 TITTLE : 【「老友記」跳飛機 踏步運動助長者「站穩陣腳」】
日期 DATE : 2017 年 11 月 22 日 (星期三)



方型踏步運動，發源於日本，玩法只需利用一張由方格組成的運動地墊，再按照指定步法行走，就已經可以完成整套動作。雖然玩法看似簡單，但對於「老友記」絕非易事，有學員表示，方型踏步需要高度集中，以及身體各部位互相協調；亦有八旬學員指，接觸方型踏步後，大大改善自身平衡力以及記性。另外，方型踏步經過長期臨床研究，目前已研發的步法總共有 200 多種，當中細分初階、中階以及高階等複雜程度，配合不同身體狀況需要。

Facebook 連結：https://www.facebook.com/lifetvnews/videos/466380230429477/?hc_ref=ARSIGH6fGo-Y3gr5CjH264CCzf9VmExymI6O2iJB5ZF83dO0yAj2rGJ_Y3Adf_5HkCg&fref=nf

NO 36 OI KWAN ROAD WANCHAI HONG KONG TEL: (852) 3413 1500 bokss@bokss.org.hk