

多元化健康促進計劃

本小冊子介紹了一套全身運動「十式小錦囊」，旨在訓練您的上肢肌肉，腹部肌肉和下肢肌肉，從而提升您的肌肉質量和活動能力。本小冊子亦提供了一份「七天高蛋白質餐單」供您參考，以助您減少肌肉流失，維持肌肉穩定。希望您能藉本小冊子，建立持之以恆的運動計劃和良好的飲食習慣，讓您得以樂活耆年。

7天「高蛋白質」餐單

7 DAYS MENU

DAY 1	DAY 2	DAY 3
早餐 - 鮮奶蛋花麥皮1碗 - 奶1杯 + 蛋1隻 - 火腿三明治 (*半份) - 火腿1片 + *麥方包1片	午餐 - 時菜叉燒湯意粉 - 多士1份	晚餐 - 雞絲牛肉片蕎麥麵1碗 (清湯/味噌湯) - 牛肉3隻麻將牌大小份量 - 番茄豆腐三文魚湯 - 三文魚4隻麻將牌大小份量 + 豆腐半磅 - 灼秋葵1碗 - 飯1碗
午餐 - 雞絲牛肉片蕎麥麵1碗 (清湯/味噌湯) - 牛肉3隻麻將牌大小份量 - 番茄豆腐三文魚湯 - 三文魚4隻麻將牌大小份量 + 豆腐半磅 - 灼秋葵1碗 - 飯1碗	晚餐 - 日式照燒雞扒 - 定食1份 - 日式沙律/毛豆1碗 - 銀魚乾豆腐蒸豬肉餅 - 免治瘦豬肉2隻麻將牌大小份量 + 豆腐1磅 - 炒菜心1碗 - 飯1碗	晚餐 - 番茄火腿蛋三明治 (*1份) - 番茄2片 + 火腿1片 + 蛋1隻 + *麥方包2片 - 奶1杯 - 雞肉片飯一盒 - 蒸鱸魚球兩粒 - 灼菜1碟 - 番茄燴紅衫魚 - 紅衫魚4隻麻將牌大小份量 - 蒜蓉蒸茄子1碗 - 飯1碗
早餐 - 生菜絲滑牛粥1碗 - 蝦餃2粒	午餐 - 吞拿魚芝士三明治 (*1份) - 吞拿魚1/3碗 + 芝士1片 + *麥方包2片 - 低糖或無糖豆漿1杯	晚餐 - 燕魚飯套餐1份 - 灼菜1碟
午餐 - 吞拿魚芝士三明治 (*1份) - 吞拿魚1/3碗 + 芝士1片 + *麥方包2片 - 低糖或無糖豆漿1杯	晚餐 - 滑蛋三文魚 - 蛋1隻 + 三文魚3隻 - 麻將牌大小份量 - 灼小白菜1碗 - 飯1碗	晚餐 - 冬菇粟子雞肉飯 1-2碗 (可使用電飯煲烹調) - 雞肉3隻麻將牌大小份量 - 冬菇粟子雞肉飯 1-2碗 - 豆腐1磅 + 鯪魚滑4隻 - 麻將牌大小份量 - 蒜蓉炒勝瓜1碗 - 飯1碗
午餐 - 燕魚飯套餐1份 - 灼菜1碟	晚餐 - 吞拿魚芝士三明治 (*1份) - 吞拿魚1/3碗 + 芝士1片 + *麥方包2片 - 低糖或無糖豆漿1杯	晚餐 - 雞扒蛋早餐1份 - 麥皮1碗
午餐 - 吞拿魚芝士三明治 (*1份) - 吞拿魚1/3碗 + 芝士1片 + *麥方包2片 - 低糖或無糖豆漿1杯	晚餐 - 雲吞麵1碗 - 魚湯浸菜1碟	晚餐 - 切雞飯1碟 - 灼菜1碟
午餐 - 吞拿魚芝士三明治 (*1份) - 吞拿魚1/3碗 + 芝士1片 + *麥方包2片 - 低糖或無糖豆漿1杯	晚餐 - 冬菇粟子雞肉飯 1-2碗 (可使用電飯煲烹調) - 雞肉3隻麻將牌大小份量 - 冬菇粟子雞肉飯 1-2碗 - 豆腐1磅 + 鯪魚滑4隻 - 麻將牌大小份量 - 蒜蓉炒勝瓜1碗 - 飯1碗	晚餐 - 雲吞麵1碗 - 魚湯浸菜1碟
午餐 - 燕魚飯套餐1份 - 灼菜1碟	晚餐 - 滑蛋三文魚 - 蛋1隻 + 三文魚3隻 - 麻將牌大小份量 - 灼小白菜1碗 - 飯1碗	晚餐 - 冬菇粟子雞肉飯 1-2碗 (可使用電飯煲烹調) - 雞肉3隻麻將牌大小份量 - 冬菇粟子雞肉飯 1-2碗 - 豆腐1磅 + 鯪魚滑4隻 - 麻將牌大小份量 - 蒜蓉炒勝瓜1碗 - 飯1碗

運動須知

- 運動前請先熱身，以避免拉傷。
- 運動後亦須伸展，以減輕肌肉繃緊。
- 運動時須注意呼吸。進行阻力訓練時，請於用力時呼氣，切勿閉氣。
- 請在安全環境下進行訓練。
- 如在運動期間有任何不適，請立即休息，並向醫護人員查詢。
- 請量力而為。

運動開始!

樂活耆年 最完美 GOAL

多元化健康促進計劃

請掃描此QR Code
以觀看「十式小錦囊」

START!
建議每一式進行3次

2 阻力帶坐姿划船

將阻力帶固定於雙腳底，雙手持阻力帶兩端，膝蓋微曲，背部挺直，放鬆並下沉肩膊。

呼氣時將手肘與肩膊向後拉，背肌夾緊，手肘盡量超過背部，吸氣時還原，重複以上步驟10-12次。

STEP 1

STEP 2

1 阻力帶推胸

背靠椅背，將阻力帶繞過椅子，雙手持阻力帶兩端，手肘屈曲成90度放於胸部水平位置，挺胸收腹，放鬆並下沉肩膊。

呼氣時雙手推出，吸氣時還原，重複以上步驟10-12次。

STEP 1

STEP 2

4 阻力帶二頭彎舉

雙腳踩著阻力帶，雙手持阻力帶兩端，挺胸收腹，雙臂向地面垂直放下。

呼氣時雙手向肩膊屈曲，維持1-2秒然後還原，重複以上步驟10-12次。

STEP 1

STEP 2

3 阻力帶肩上推舉

雙腳踩著阻力帶，雙手持阻力帶兩端，挺胸收腹，雙臂舉至大約肩膊高度。

呼氣時雙手推高，維持1-2秒然後還原，重複以上步驟10-12次。

STEP 1

STEP 2

5 阻力帶三頭臂屈伸

右手持阻力帶一端，放在頭後。左手持阻力帶的另一端，放在腰後。

呼氣時右手向上伸直，維持1-2秒然後還原，重複以上步驟10-12次，左手亦重複以上動作。

STEP 1

STEP 2

7 下蹲（坐企）

上背向後靠近椅背，雙腳屈曲抬起，維持15-30秒。過程中背部不能碰到椅背。

慢慢蹲下然後站立，蹲下時膝蓋不能超越腳趾尖，重複以上步驟10-12次。

STEP 1

STEP 2

8 側身踢腿

單手扶椅背。

右腳向外側提高，然後還原，重複以上步驟10-12次，左腳亦重複以上動作。

STEP 1

STEP 2

6 椅子仰臥V型動作

坐在椅子前半端，腰背挺直，雙手按著椅子。

上背向後靠近椅背，雙腳屈曲抬起，維持15-30秒。過程中背部不能碰到椅背。

STEP 1

STEP 2

9 提腳跟

雙腳與肩同寬，雙手扶椅背。

提起腳跟後停留1-2秒，然後還原，重複以上步驟15-20次。

STEP 1

STEP 2

10 空中寫大字

單手扶椅背，右腳向前伸直抬起。

STEP 1

STEP 2A

STEP 2B

向外側畫出半圓至後方，然後還原，重複以上步驟4-10次，左腳亦重複以上動作。

十式小錦囊