



## 樂活健康-銀髮長照：樂齡健康動起來-「體適能前測」

時間：2019-06-25  
地點：紹謨紀念體育館

體適能的定義，是身體適應生活與環境的綜合能力，而健康體適能也就是除了有能力地完成每天的工作外，亦不會因此而感到過度疲累，同時，也有餘力去享受休閒活動和應付突然發生的狀況。而銀髮族體適能，又稱功能性體適能，係指讓老年人擁有自我照顧，並增進良好生活品質所必要的健康體適能。為了讓參與活動的銀髮族長者了解自身體適能狀況，進行「抓背」、「椅子坐姿體前彎」、「肱二頭肌手臂屈舉」、「椅子坐立」、「原地站立抬膝」、「椅子坐立繞物」及「開眼單足立」等項目的體適能檢測(前測)。



體適能檢測-熱身



檢測-椅子坐姿體前彎(下半身柔軟度)