

# 老友記抗逆能力運動計劃

香港浸會大學體育，運動及健康學系鍾伯光教授及團隊現正進行一項致力幫助老友記在疫情後恢復強健的體魄以及其抗逆能力的研究計劃，誠意邀請各位老友記參加。

招募目標人群：

阻力運動 太極 對照組

1. 年齡65-74歲

首次體測



2. 行動自如

16週運動班



3. 沒有任何慢性疾病

訓練後體測



4. 沒有恆常參與太極，器械健體或阻力運動

三個月後體測



\*參加者會隨機分配到上述任何一組

\*16週運動訓練班時間：6-9月，一星期3次，隔天進行，每次一小時（平日或星期六早上9:00-12:00）

場地：

浸會大學室內運動室

\*體測以問卷及簡單動作為主

\*運動量為中等強度

\*運動鍛煉由專業教練負責和指導

參加者可獲得以下支援及資助：

1. 交通津貼

阻力/太極組：每次出席=港幣10元

2. 獎勵

阻力/太極：80%出席率=港幣500元

對照組：完成3次體能測試=港幣

300元

3. 專業教練指導

4. 身體健康和體能檢測評估報告和

專業建議

報名及聯絡：

報名詳情請向中心職員聯絡

香港浸會大學研究負責人：

鍾伯光教授 電話：3411 6579

網頁：<http://pc.hkbu.edu.hk/eng/staff/chunspakkwong.html>



**\*名額有限，先到先得**

備註：主辦單位保留修訂上述計劃細節的最終權利