

## 樂齡科技在運動

適當的運動可以強健長者肌肉力量和心肺功能，及預防慢性疾病。尤其認知障礙症的人士會因腦部退化而造成的肌肉痙攣，減低活動及平衡能力，參與運動訓練可有效強化他們的肌肉及平衡力。

期望	建議方案
認識運動的好處	學習長者選擇運動的重要，及一些有關肌少症等的主題。
體驗科技和復健結合的運動遊戲	使用備有傳感器的運動工具，方便長者在家中做運動時紀錄數據，有些遊戲設計更是適合一家同樂。
為認知障礙患者設計合適的訓練	集中在認知及反應方面的互動，鼓勵照顧者多和長者交流及進行訓練，延緩認知障礙的病情。
掌握運動後的身心數據	為長者配置智能配件設備，以了解運動時身心數據，掌握自身情況。

## 樂齡科技展品介紹：

	<b>智能運動啞鈴</b> 用藍牙將手機與啞鈴連線，配合應用程式中的互動及高效的有氧跳操訓練課程，以進行肌力訓練。
	<b>智能握力球</b> 結合應用程式互動系統，針對握力、手指、手腕等各項能力，透過輕鬆活潑有趣的遊戲，達到有效訓練。