

附件一：「郁多D」海報及宣傳單張

A. 零時間運動小貼士

<https://bit.ly/32n7G9w>



B. 小心坐以待…弊!

<https://bit.ly/3HTJKuP>



C. 郁多的健康啲

<https://bit.ly/3nFY4iq>



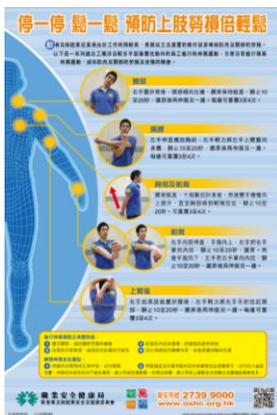
D. 工作前的伸展運動

<https://bit.ly/2Z8Xgcb>



E. 停一停鬆一鬆預防上肢勞損倍輕鬆

<https://bit.ly/3oSnyrU>



F. 停一停鬆一鬆預防下肢勞損倍輕鬆

<https://bit.ly/3nCtPsn>

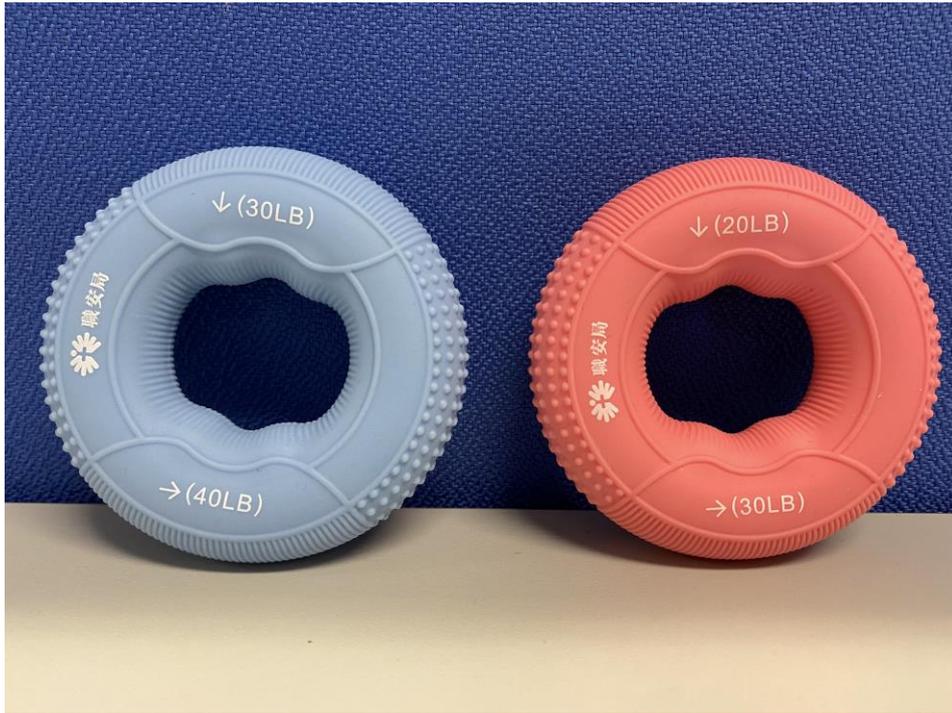


如欲了解更多資訊，請瀏覽職安局《平安郁體能活動推廣》：

<https://bit.ly/3kTjmqQ>



附件二：手握力圈及使用指引樣式參考



藍色，負荷較重，建議男士使用 (30 lb & 40 lb)
粉紅色，負荷較輕，建議女士使用 (20 lb & 30 lb)

資料顯示手握力是一項簡單兼有效的健康測試方法。
當手握力減少時，因心臟病發或中風而死亡的風險會上升。
因此，我們應該利用這手握力圈作為恆常的鍛煉，並配合適量運動及均衡飲食。

資料來源：香港賽馬會慈善信託基金「健康『家』加油」社區計劃《健康生活秘笈》

手握力圈建議鍛煉方法

1. 握緊手握力圈60-90秒後鬆開，休息1分鐘

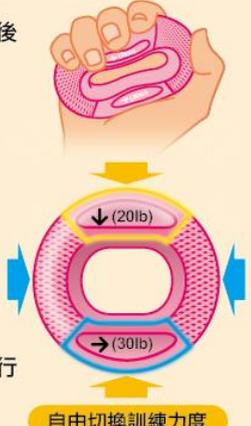
2. 重複以上動作5次

3. 左右手交替進行鍛煉

4. 每天早晚可鍛煉2-3次

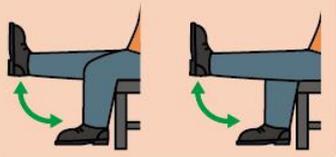
★ 以上方法只供參考，並需視乎個人能力進行鍛煉

自由切換訓練力度



零時間運動 手腳都郁多啲!

坐姿提腿



短片示範



腳尖站立



伸展運動

