

参与连氏基金‘健得力’计划

九旬婆

10分钟路程 不再腰酸腿酸

林佳敏 报道

limkamin@sph.com.sg
● 24小时新闻热线：1800-8227288/91918727
Wechat/WhatsApp照片：91918727

连氏基金推出“健得力”计划，97岁阿嬷不慎摔倒，在计划下恢复平衡感和体力，步伐也快一倍，每天从住家去巴刹所花的时间从20分钟减至10分钟。

高龄97岁的阿嬷刘顺仙告诉本报，她去年底在80岁友人的介绍下加入“健得力”（Gym Tonic）计划，两人每周一起锻炼。阿嬷如今已完成为期三个月的运动疗程，如今正在进行修复性运动。

早前，阿嬷加入计划后不久曾一度摔倒，身体变得较虚弱。但事后，阿嬷重新开始健身，如今已恢复平衡感和及体力，也能够独自到咖啡店与朋友喝咖啡聊天。

阿嬷说：“我每天都会走路去巴刹和咖啡店。在锻炼之前，我走比较慢，从家里走去要花20分钟，还会腰酸腿酸。现在我走路比较快，10分钟就到了，脚也更有力量，腰也不会那么酸，一次可走两座组屋的距离，才需要坐下休息。”

基金会日前针对396名平均年龄72岁的年长者展开调查，结果显示，年长者参与三个月的“健得力”计划后，身体机能普遍提升，腿部肌力、手部握力、站立速度、行走路程，以及平衡感都有所进步，日常生活也变得更自立。

同样参与计划的蔡水花（74岁）就表示，她在进行训练后身体更健康，体重从80公斤减至目前的63公斤。

计划将扩展至32地点



▲九旬婆刘顺仙每周两次在物理治疗师的引导下，进行运动疗程，如今身体变得更加强壮。

（连氏基金会提供）

连氏基金会将进一步扩展“健得力”计划，到了2019年的实行地点总数将达32个。

慈善机构连氏基金会（Lien Foundation）是于2015年推出“健得力”计划，通过先进的健身器材和检测系统，为年长者量身定制运动疗程，达到复健和增强体能的效果。

在计划下，物理治疗师可根

据年长者的个人情况设置健身强度，年长者只需要使用专属的感应卡，在智能健身器材上启动个人运动模式，即可开始锻炼。

基金会总裁李宝华今早与媒体分享，为了让社区内更多年长者受益，“健得力”计划将扩大多8个地点至27个，他们也有计划明年在五个社区地点推出这项计划，将总数增至32个，预计会有4500名年长者受益。

65岁及以上的年长者可从即日起至明年2月14日报名参与计划，300人获选后将获得免费试用机会。

提供新闻

送 \$50 NTUC礼券

马上拨电

热线 9191-8727

1800-822-7288

WhatsApp / Wechat