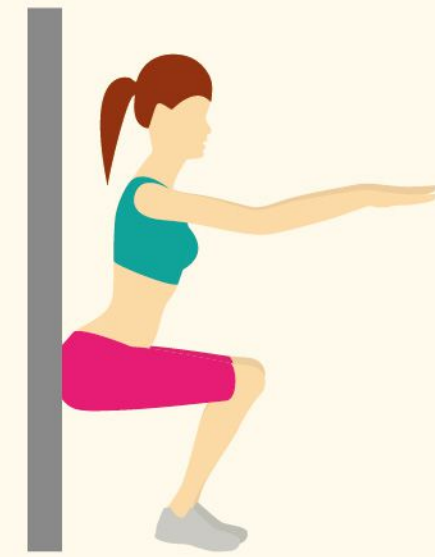


cover

遊戲5 運動咭



靠牆深蹲 [10秒]

- 背靠牆，雙腿蹲下同肩寬
- 雙手抬高和雙肩同高
- 收腹挺腰，膝蓋不可超過腳尖



金雞獨立，訓練平衡力 [10秒]

- 雙手自然放身旁
- 單腿站立超過10秒



雙手向上抬腿 [10秒]

- 雙手向上拍
- 右腳往上踢至最高至感覺肌肉繃緊
- 換左腳重複相同動作



肩部伸展：舒緩肩頸 [10秒]

- 左手舉起置腦後
- 右手輕拉左手手肘
- 再換邊伸展



雙手後扣，改善寒背 [10秒]

- 雙手向後上下交扣
- 抬頭挺胸
- 再換邊伸展



伏牆挺身 [10秒]

- 用雙臂推起身體
- 再用自身重力壓向牆



體前彎：伸展拉筋 [10秒]

- 站直身體上半身往前彎至雙手掂地
- 維持5秒鐘以上