



健康動起來—大家動動操

為什麼要做運動？

- ◆ 預防下背痛
- ◆ 減緩老化
- ◆ 解除經痛
- ◆ 改善關節炎
- ◆ 降低肌肉酸痛

什麼情況下不適合做？

- ◆ 用餐前後一小時
- ◆ 睡覺前
- ◆ 身體不適時

運動前後該注意些什麼？

- ◆ **漸進**：宜由小動作進行伸展，勿直接劇烈運動。
- ◆ **規律**：持續進行，勿“三天打魚、七天曬網”。
- ◆ **有效**：盡量伸展平日較少動之肌肉群。
- ◆ **安全**：依個人體能量力而為。

怎麼做運動？



👉 頸部環繞 (共約20秒)

頸部環繞(約20秒)

功能：伸展頸部肌群。
以頸部為中心經緯轉圈，每個方向停一拍，不要過度後仰。
向左繞兩圈，再向右繞兩圈，左右共四個八拍。



👉 臂腕伸展 (共約30秒)

臂腕伸展(約30秒)

功能：伸展臂腕肌群。
1.向前：兩手指交叉，掌心向外。手臂向前伸展，維持兩個八拍。
2.向上：保持第一動姿勢，手臂向上舉至正上方，向上伸展，維持兩個八拍。
3.向左：保持第二動姿勢，手臂身體向左側伸展，維持兩個八拍。
4.向右：回復第二動姿勢，手臂身體向右側伸展，維持兩個八拍。



👉 肩部運動 (共約20秒)

肩部運動(約20秒)

功能：伸展肩部肌群。
肩膀向前向上聳肩展背，再向下向後沉肩擴胸，
肩部繞環兩個八拍(兩圈)再反向繞環兩個八拍。
前後共四個八拍。



👉 胸肩伸展 (共約20秒)

胸肩伸展(約20秒)

功能：伸展胸部、肩部肌群。
兩手伸直在背後互握，掌心向內，上身不動。
手緩緩向上提，肩部向後伸展。



👉 體側伸展 (共約20秒)

體側伸展(約20秒)

功能：伸展體側肌群。
右手上伸曲肘，左手握住右肘，向左牽引側彎，持續一個八拍。維持前一動作，身體再繼續向左側彎，持續一個八拍。



👉 立姿轉體 (共約20秒)

立姿轉體(約20秒)

功能：伸展腰背肌群。
兩腳開立，雙手互握置於腰背。
身體側旋轉到底，維持兩個八拍後換邊。