



# 防疫家居運動十式



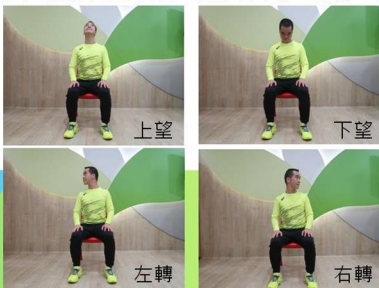
## 運動簡介

1. 主要分為伸展運動，平衡運動及阻力運動
2. 可幫助肌肉放鬆，提高平衡能力，
3. 增強肌力及提高身體免疫力



### 第一式：熱身運動-鴻運當頭

1. 腰背挺直，頭部上望/下望，各維持十秒，還原，重覆三次。
2. 腰背挺直，頭部左轉/右轉，各維持十秒，還原，重覆三次。



### 第三式：熱身運動-大吉大利

1. 雙手提起平膊頭，左手拍右膝，右手拍左腿，每邊各做十次。



### 第二式：熱身運動-運轉乾坤

1. 腰背挺直，雙手交叉放在胸前；
2. 向左及向右轉腰各維持十秒，還原，重覆三次。  
注意：雙腳保持不動。



### 第四式：平衡運動-得心應手

1. 坐著椅子上，一隻手向外伸出，平膊頭；
2. 另一隻手叉腰，維持十秒，左右每邊做三次。



### 第五式：平衡運動-招財進寶

1. 坐在椅上；
2. 雙腳站立比膊頭闊少許，雙手向前提起，腰部向前傾維持十秒，重覆動作三次。

