



# 防疫家居運動十式



防疫家居運動十式之運動處方

1. 每天只需最少活動二十至三十分鐘
2. 每周至少三至四次
3. 用力時呼氣、放鬆時吸氣



## 第六式：負重運動-蒸蒸日上

1. 站在椅子後面，立正雙手扶著椅背，兩腳打開比肩稍寬，雙腳貼緊地面；
2. 一面吸氣，身體向下蹲使膝蓋彎曲，再一面呼氣，一面站起來。維持三秒，重覆動作八次。



## 第七式：負重運動-步步高昇

1. 站在椅子後面，扶著椅背，雙腳與肩齊，腳跟提起，以兩腳尖支撐體重；
2. 維持三秒，慢慢還原，重覆動作八次。



腳跟提起



腳跟貼地



## 第八式：負重運動-出入平安

1. 背站在椅子後面，立正，扶著椅背，雙腳與肩齊，身體保持挺直(留意自然呼吸)；
2. 單腳向外展開，維持三秒，慢慢還原，每邊各重覆動作十次。



左



右



## 第九式：整理運動-馬到功成

1. 站著椅子後面，雙手扶著椅背，眼向前望
2. 一隻腳後伸腳跟貼地，另一隻腳前屈，維持十五秒。左右每邊各做十次。



左



右



## 第十式：整理運動-神采飛揚

1. 鼻吸口呼，手向外伸(吸氣)，放下手呼氣。
- 注意：鼻吸口呼，重覆八次。

