

附件：5 招沒時間運動

動作示意圖	動作解說
<p>第 1 招 - 踏步爬梯：</p> 	<p>隨處可做原地踏步，或走樓梯上下樓，可增加心肺耐力，每次進行 5 至 10 分鐘，可以分段累計至 15 分鐘。</p>
<p>第 2 招 - 踮腳翹腳：</p> 	<p>墊起腳尖、翹起腳板的動作，可以增加平衡力及下肢肌力，每次作 10 下，1 天累計 30 下。</p>
<p>第 3 招 - 抬頭抬手：</p> 	<p>不要再作低頭族哦！拿起手機，左右手輪流，固定 10 秒，1 天累積 30 下，增加上肢肌力，減少肩頸痠痛。</p>
<p>第 4 招 - 手腳伸展：</p> 	<p>進行上肢、手腕、腿部肌群伸展，每次作 10 下，1 天累計 30 下，增加身體柔軟度。</p>
<p>第 5 招 - 軀幹旋轉：</p> 	<p>坐姿時，可以進行軀幹左右旋轉，每次作 10 下，1 天累計 30 下，增加柔軟度，訓練核心肌群改善姿勢。</p>

動動通勤影片 QR code

