

## 第二類 職業駕駛健身操

### 第一單元 行進間

#### 一、肩頸放鬆



1. 放下雙肘放鬆肩膀

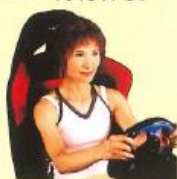


2. 肩向上滑肩關節



3. 放鬆肩部。2-3 來回8次

#### 二、背脊伸展



1. 放下雙肘放鬆肩膀



2. 用力夾緊雙肘，挺直腰背，維持10-15秒。

#### 三、軀幹平衡



1. 手肘垂下平衡雙肩



2. 收下巴，用力伸直雙臂，維持8-15秒。

#### 三、肩膀柔軟



1. 伸直雙臂



2. 挺胸曲肘



3. 手臂抬高，手由前往後繞頭一圓，扣下手臂，2-3 重複 4-8 次。1-3 換邊操作

#### 四、腳踝柔軟



1. 勾起腳尖，下壓腳尖，來回8次，腳跟著地，勾腳維持8-15秒

### 第三單元 熄火下車時

#### 一、頸肩柔軟



1. 雙手按住頸肩



2. 慢慢環繞頭頸，左右交替重複數次

#### 二、胸肩背強化



1. 一手交叉扳緊肩部，另一手抓緊椅邊，收緊下巴，頭頸慢慢轉向後側方，維持 8-15 秒，回正。換邊操作



2. 雙手抬高，抓緊後方靠背，收縮壓胸及背，停住8-15秒



3. 抬高一手臂，抓緊靠背，另一手抓緊座椅邊，收腹挺背，維持 8-15 秒。換邊操作

### 第二單元 停車(等紅綠燈)時

#### 一、腹背收縮



1. 放鬆下背，收縮腹肌



2. 挺直背部，收縮背肌 1-2 重複數次

#### 二、腰部強化

1. 伸直雙臂，收腹挺背



2. 雙手曲肘，兩手舉起



3. 挺胸慢慢扭向後方，維持8-15秒，回正。1-3 再換邊操作

### 三、髖部強化



1. 雙手抓緊椅邊，胸背挺直



2. 勾緊腳尖，大腿上下抬動10-15次，換邊操作



3. 雙腿同時上下抬動10-15次

### 四、下肢腿肌強化



1. 一腿彎曲踏在車門邊，後腿伸直，伸展下肢，維持10-15秒



2. 腿部維持1的姿勢，雙臂上抬至頭後，伸展髖部，維持10-15秒。1-2換邊操作

### 五、背脊伸展放鬆



1. 雙手扒在車頂，雙腿開立，曲膝，收腹，背脊挺直，伸展後背肌肉，維持8-15秒



### 六、全身軀幹伸展



1. 雙臂上推，雙腳緊貼地面，全身伸展拉長，維持8-15秒



2. 一手扳緊另一手手肘，身體側彎，腰髖不動，背脊挺直，維持8-15秒



3. 雙手拉高，踮起右腳尖，向左轉，維持8-15秒，回正。1-3換邊操作