

## 第三類 站姿作業有氧健身操

### 壹、基礎篇

#### 一、胸背伸展及肩臂律動



7

#### 二、髖腰柔軟及背脊放鬆



#### 三、軀幹伸展及腹外斜肌



### 貳、進階篇

#### 四、頸肩放鬆及側腰伸展



8

## 五、環繞髖腰及腰部強化



1. 扭腰環繞4周

2. 伸直手臂，膝曲，身體後仰並縮下巴，身體回正，重複4次



3. 下腰，雙手前推(注意保持腰背挺直)



9

4. 曲膝後仰，縮下巴，雙手握拳扣腰，4-5 重複4次

## 六、腿部肌群及後腿肌腱



1. 挺直腰背，下蹲，外展膝、緩關節



2. 踮起左腳，左手將左膝向外推，維持 4-8 秒



3. 向左轉雙手扳拉左腳尖維持 4-8 秒



4. 重心向左前推高，雙手環抱提拉至後腦，維持 4-8 秒



5. 身體下沉，平衡全身，維持 4-8 秒



6. 推蹬伸直右腿，右後腳跟提高，維持 4-8 秒，1-6 換邊操作

## 七、上、下肢協調



1. 右手臂向前伸直，手心朝下



4. 雙膝彎曲，拱背收腹，雙臂前推，維持 4-8 秒，1-4 換邊操作



7. 曲膝，左右交互後勾腿各4次



2. 內彎肘，手掌朝後



5. 曲膝，左右交互側抬腿各4次



8. 伸直腿，左右腳交互向外側抬各4次



3. 身體側轉踏後腳尖，手肘上抬後拉握拳，手臂向後伸直，手掌打開，手心朝後，手臂由下往大繞環兩圈



6. 曲膝，左右交互上抬臀腿左右各4次



9. 彎曲膝關節，左右交互向前踢各4次

10