

# Exercise Snacks

the best alternatives to Coffee Break

---

不要管要動多少、動了多少  
我們以為「一步登天」很難，原來...  
「持之以恆」更難...唷~

# 第一式 抬頭挺胸 永不落空

- 雙手抓起毛巾，距離稍寬於雙肩
- 向外施點力，然後手臂向前舉起，直指天花板
- 收起下巴
- 挺起胸膛
- 夾緊肩胛骨
- 頭頸也可以向後稍仰
- 維持10-15秒





## 第二式 左右擺一擺 跟腰部線條Say個 「Hi~」

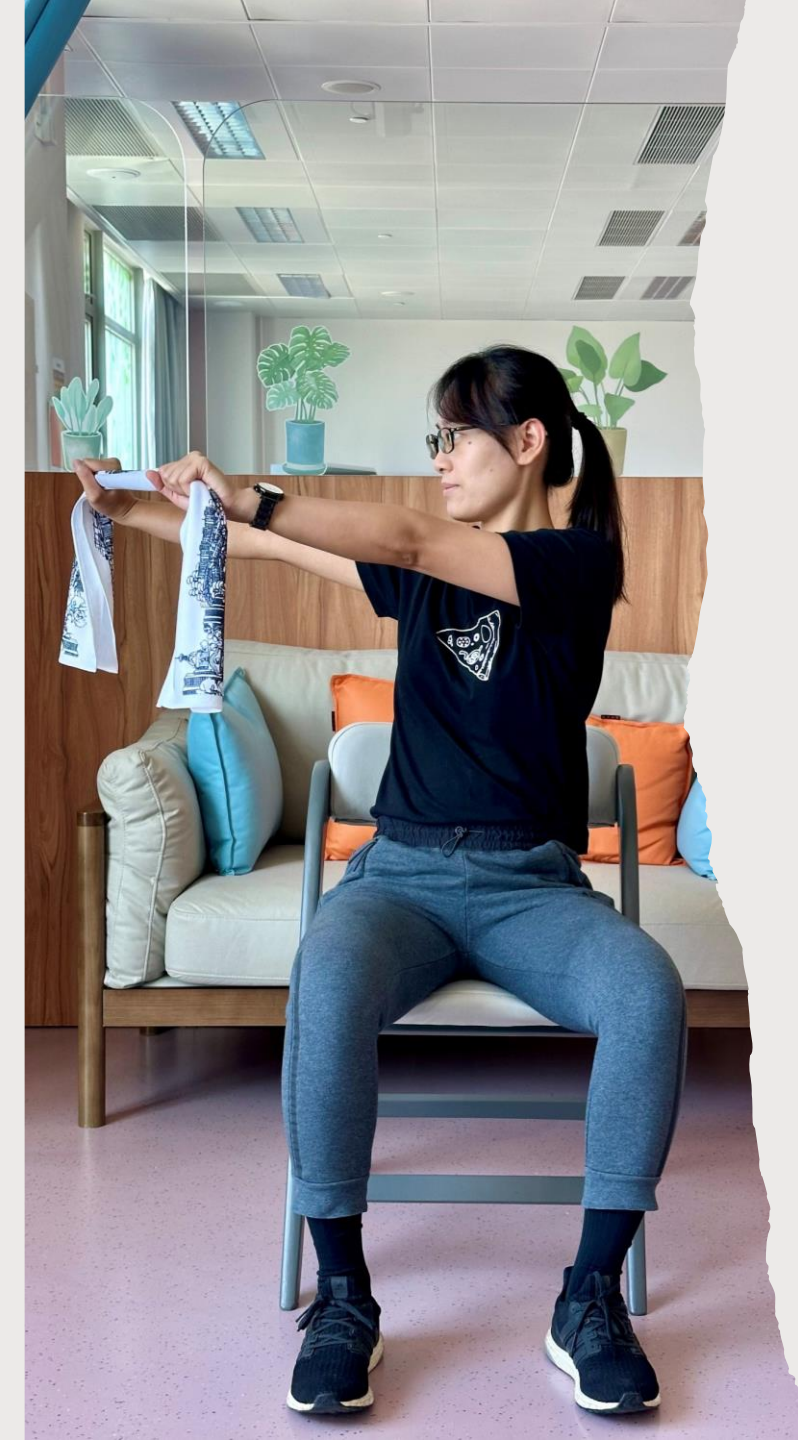
- 保持第一式的狀態
- 雙腿稍微張開
  
- 吐氣、軀幹向右邊伸展
- 吸氣、軀幹回到直中
- 吐氣、軀幹向左邊伸展
  
- 每邊維持10-15秒



### 第三式

## 左右轉一轉 訓練我的馬甲線

- 保持第一式的抓握距離
- 放下手臂，平舉於胸前
- 吐氣、軀幹向右邊旋轉
- 吸氣、軀幹回到直中
- 吐氣、軀幹向左邊旋轉
- 每邊維持10-15秒



## 第四式 手腳互抗 練好握力與腿力



- 腳掌平踩於地、雙膝保持與髌同寬
- 用毛巾圈住大腿外側、雙手用力握緊毛巾
- 吐氣、雙腿用力向外展（5秒）
- 吸氣、放鬆
- 重覆10-15次
- 切勿閉氣用力~噲~





---

## 第五式

### 大腿痠痛其實是甜蜜的負擔： 增加離心收縮的肌力→減少跌倒風險

- 坐在椅子的前緣
- 手臂平舉於胸前，幫助身體平衡
- 用2秒站起來至「微蹲」的姿勢
- 用4秒慢慢坐回去（**臀部不要碰椅子**）
- 再起來
  
- 此動作可重覆5-10次

## 第六式 強化核心 坐如鐘、站如松

- 挑戰動作！
- 臀部與背部緊貼椅背
- 保持第一式的狀態
- 伸出左膝，勾起左踝
- 然後右手碰左腳尖
- 維持5-10秒
- 換邊做



# 製作團隊

- 動作指導：王嘉杰
- 示範：謝淑玲
- 製作：澳門鏡湖護理學院

