

考前動一動！

Let's Go

小憩一下，再出發！



chapter 1 坐著動一動

挺胸拉背

動作要領：

- 1 上身挺直，雙手手指伸直交錯置於腦後。
- 2 兩手肘往背部方向儘量移動，讓胸部儘量挺出。
- 3 頸部伸直讓頭部上提，下巴抬起，視線朝上。
- 4 腹部肌肉略加施力內縮。



平肩轉腰

動作要領：

- 1 上身挺直，雙腳併攏向前。
- 2 兩手抓住一側的椅背或扶手。
- 3 臉與雙肩保持在同一平面，利用腹部肌肉與手臂的力量，緩緩地將身體轉向一側。
- 4 維持數秒後，可做另一側的轉體。



chapter 2 站著動一動

反手提頸

雙腳直立併攏，雙手手指交叉於背後，手肘伸直，頸部伸長將頭往上拉，頸、肩、背部保持直立。



上身挺直，雙腳併攏向前，臉與雙肩保持在同一平面，利用腹部肌肉與手臂的力量，緩緩地將身體轉向一側。維持數秒後，可做另一側的轉體。



chapter 3 舒緩與伸展

手部舒緩與伸展

如果感到手指、手腕痠軟或僵硬，我們可以用一手緊握住另一手，被握的手完全放鬆，施力的手緩緩下拉，如此幾次便能夠加速手部的血液循環，同時也能按壓手部的肌肉，達到按摩的效果。



▲利用反向的力量，達到拉緊前臂內側肌肉，放鬆外側肌肉的效果。



▲雙手互握向前伸展，維持腕與肘關節的旋轉角度，雙手儘量向前伸，如此手部和肩、背的肌群，便能藉由伸展得到舒緩緊張的機會。

坐姿單抬腿

上身坐直，背部緊靠椅背，雙手握住扶手。單腳伸直，腳尖儘量下壓，慢慢向上抬起數秒，再慢慢放下，換腳做動作。平舉腳的高度，只要到達另一隻腳的膝關節即可，若抬得更高，則需要更多核心肌群的力量。

