

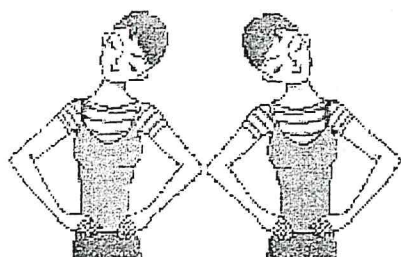
★如廁運動法★

☆如廁運動要領☆

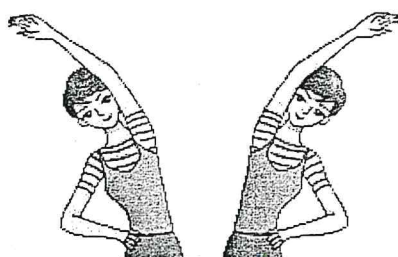
- ☑ 輕鬆端坐馬桶上
- ☑ 緩慢進行每一動
- ☑ 維持十秒再交替
- ☑ 保持呼吸莫憋氣

☆如廁運動法☆

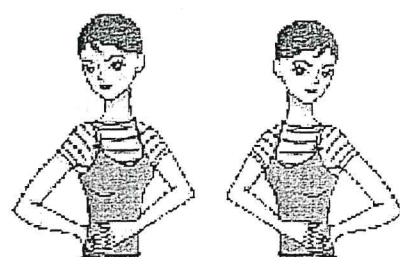
- ☑ 與其呆坐沒事做
- ☑ 不如聳肩又扭腰
- ☑ 張手握拳加旋腕
- ☑ 凹凸肚子助排空



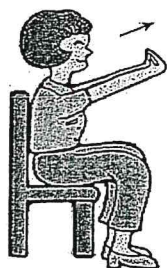
1. 頸部運動：
轉頭停住，左右各 10 秒



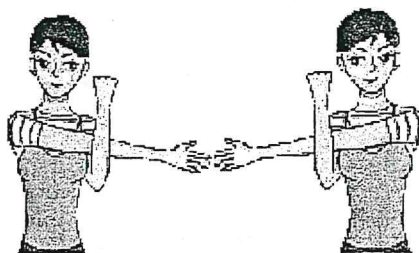
2. 側腰運動：
側頭側腰，左右各 10 秒



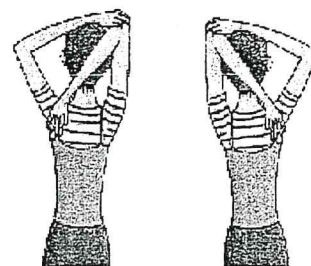
3. 扭腰運動：
扭轉上身，左右各 10 秒



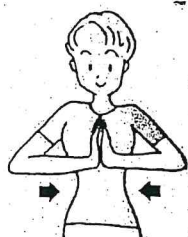
4. 肩背運動：
雙手往前伸直互拉 15 秒，使背部緊繃



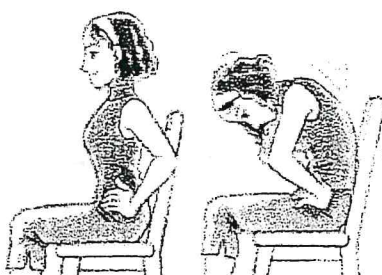
5. 肩臂運動 1：
平舉手臂托肘，左右各 10 秒



6. 肩臂運動 2：
高舉手臂拉肘，左右各 10 秒



7. 手腕運動：
雙手合十，手前臂平舉，往上、往下、往左、往右各 10 秒



8. 橫隔腹部運動：
將肚子鼓起、內縮反覆動作，可輔以手指按摩腹部



9. 腳踝運動：
腳跟著地，順時針反時針轉動腳尖，各 10 次

