

# ★喝水運動法★

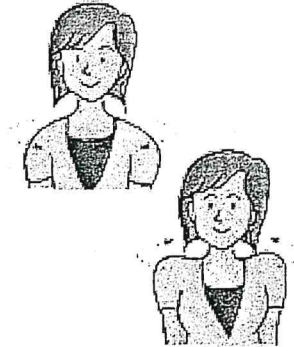
- 利用上廁所提醒自己起來活動
- 擁有充足的理由可以起來活動
- 可以走到遠一點的廁所去方便
- 邊上廁所也可動動肩膀和手腕
- 洗手時也可在鏡子前擴胸動動
- 甩手走回來恢復精神繼續奮鬥

## 喝水運動法

- 有事沒事多喝水
- 設定膀胱當鬧鐘
- 甩手快走去廁所
- 藉機活動手和腳



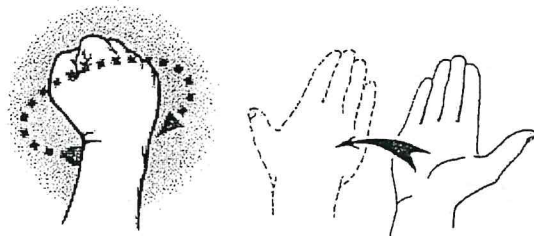
1. 背部伸展：  
「雙手互拉高舉」走去上廁所



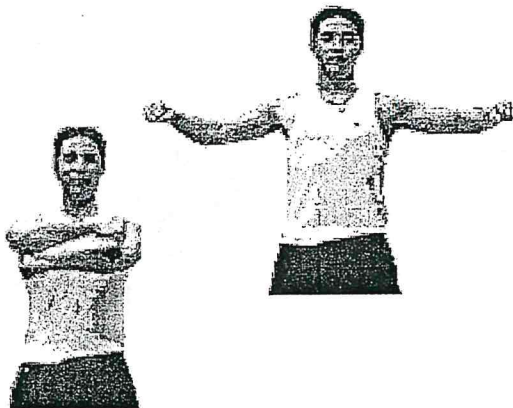
2. 肩膀活動：往前往後各轉 10 次



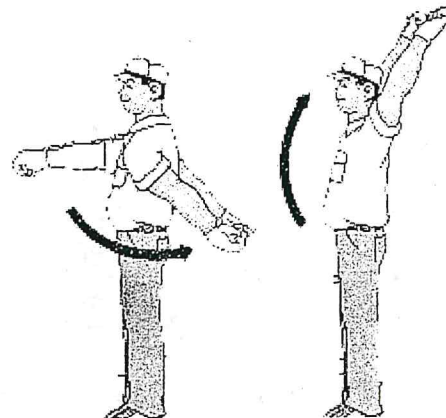
3. 張手握拳：  
懸空張開手再握拳反覆 30 次



4. 旋腕翻掌：  
左轉右轉各 10 次



5. 擴胸運動：  
洗手時面對鏡子做 10 次



6. 「甩手車輪繞環」  
邊走邊甩從廁所走向工作處

