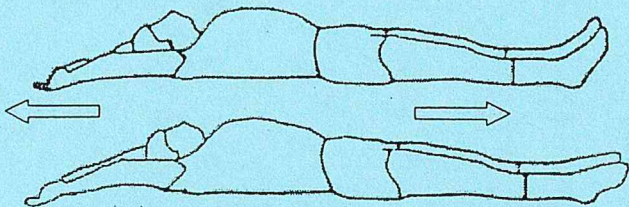


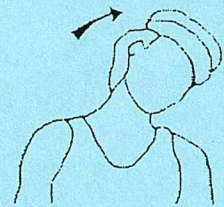
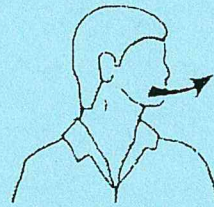
# ★起床五分鐘清醒伸展操★

- ◆ 剛睡醒不要馬上下床站立做運動！先動動手指及腳趾，再動動手掌及腳掌
- ◆ 躺著緩緩進行每個動作，停住維持 10 秒鐘再回覆，每個動作做 3-10 反複，左右兩側都做，均衡一下。
- ◆ 將本圖貼在床邊提醒自己！用力時不要憋氣，要保持緩慢深呼吸。
- ◆ 半夢半醒時，由慢漸快、由弱漸強、緩慢活動 5 分鐘，一天精神就帶來。



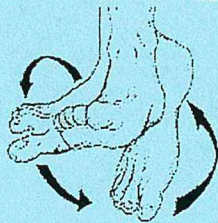
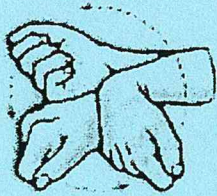
## 1. 四肢伸展運動：

緩緩向上向下伸展 10 秒，放鬆，反覆三次。



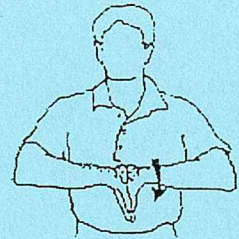
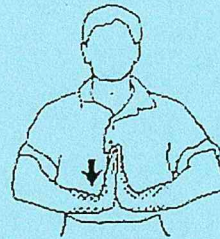
## 2. 頸部伸展：

移開枕頭，轉頭、側頭、左右各 10 秒



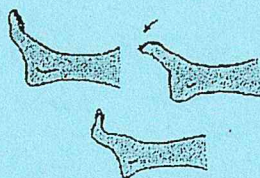
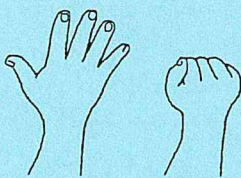
## 3. 手腕、腳踝轉動：

雙手雙腳同時往左往右各 10 圈



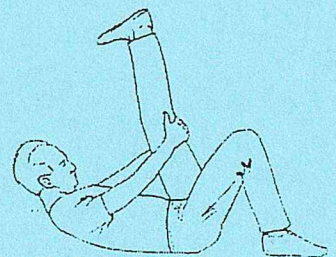
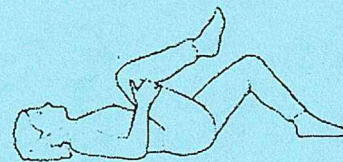
## 4. 手腕伸展：

雙手合十，指向往上往下往左往右，各 10 秒



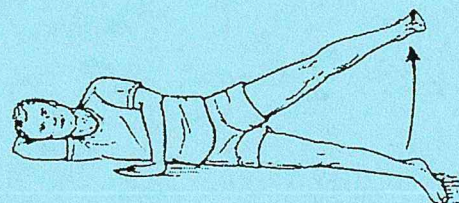
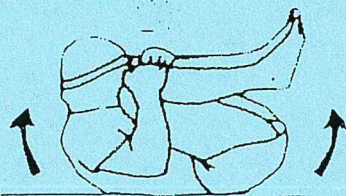
## 5. 握拳張開運動 + 腳踝腳趾運動：

雙手握拳張開，腳踝腳趾下壓上翹時，各十次



## 6. 背臀伸展：

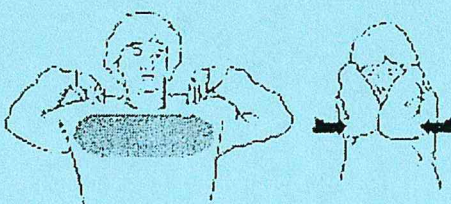
彎腿左右各 10 秒，直腿抬高左右各十次



## 7. 腹部運動：屈膝抱胸頭離床鋪，10 秒三次

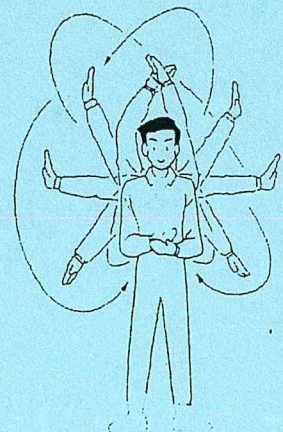
## 8 側腿運動：

左右各 10 次



## 10. 手臂大車輪轉：

緩慢配合呼吸  
(手往上吸氣、  
手往下吐氣)  
往前往後各十次



## 9. 擴胸運動：十次

