



## 1. 仰臥起坐運動

平躺屈膝，兩手放在身體兩側，抬頭讓下巴盡量碰到胸部，然後舉起兩手觸摸膝蓋，注意要縮攏下巴；再慢慢將頭降到地板上，放鬆手臂並做深呼吸。

## 2. 舉臀運動

平躺屈膝，慢慢抬起臀部遠離地板，再慢慢降下，注意要讓背部先碰到地板。

## 3. 雙膝觸胸運動

平躺屈膝，抱雙膝觸胸，慢慢抱緊直到背部被伸展為止，維持五至十秒，再慢慢回復原位。

## 4. 坐位體前彎

雙腿伸直，兩手放在大腿上平坐在床上，然後雙足趾向上屈伸，身體俯向前，兩手去觸碰趾端，停止五至十秒後回復原狀，反覆八至十次。

## 5. 強化腹肌的運動

屈膝仰臥，兩手貼於雙頰，慢慢抬起上身，而後保持姿勢五秒左右（肩離地約25公分，實施前後各做五至六次的腹式呼吸）。

