

舒筋活络健康操

良友电台 宝贝银发族

舒筋活络健康操

「十式运动」口诀图解

作用

舒筋活络灵活关节

第一式 转转头，不用停

转转头，不用停

123 223 323



第二式 「耸」起肩，将气吸

「耸」起肩，将气吸

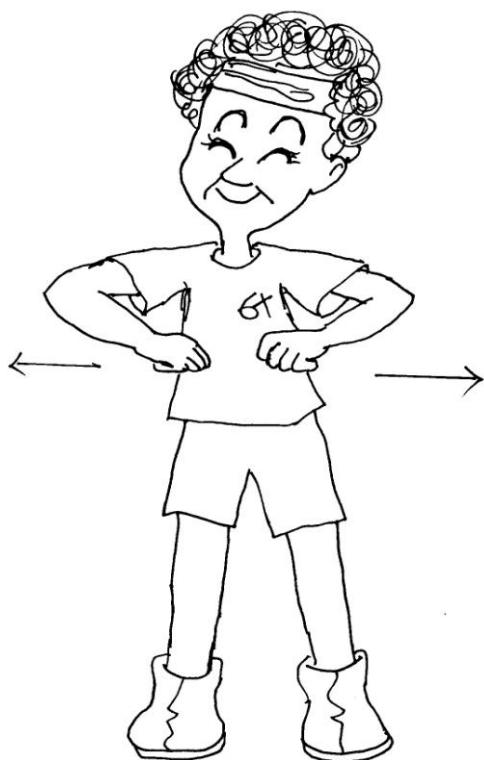
123 223 323



第三式 学蟹「钳」，打横撞

学蟹「钳」，打横撞

123 223 323



第四式 抬高手，要伸直，要用力

123 223 323



第五式 按肩胛，按得到，
筋骨好，一齐数

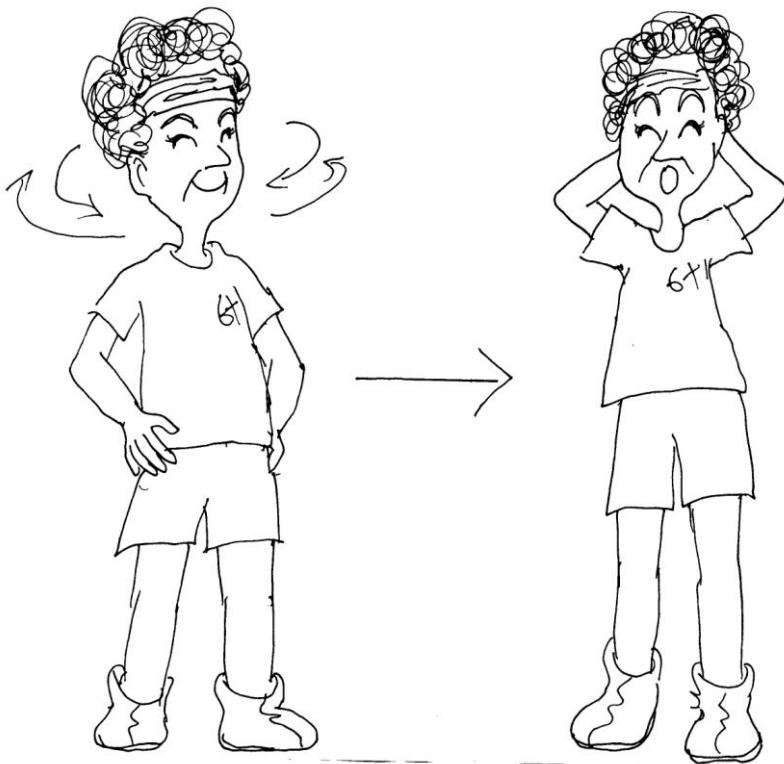
123 223 323



第六式 晒太阳

右拧拧，左拧拧，看风景

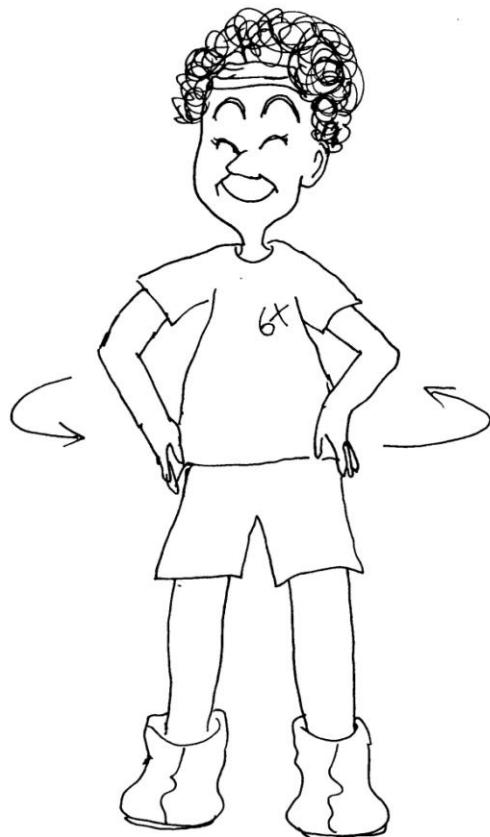
右拧拧，左拧拧，看风景



第七式 拧腰式

拧得好，真是神气

拧得好，真是神气



第八式 打大腿，左打右，右打左

123 223 323 423



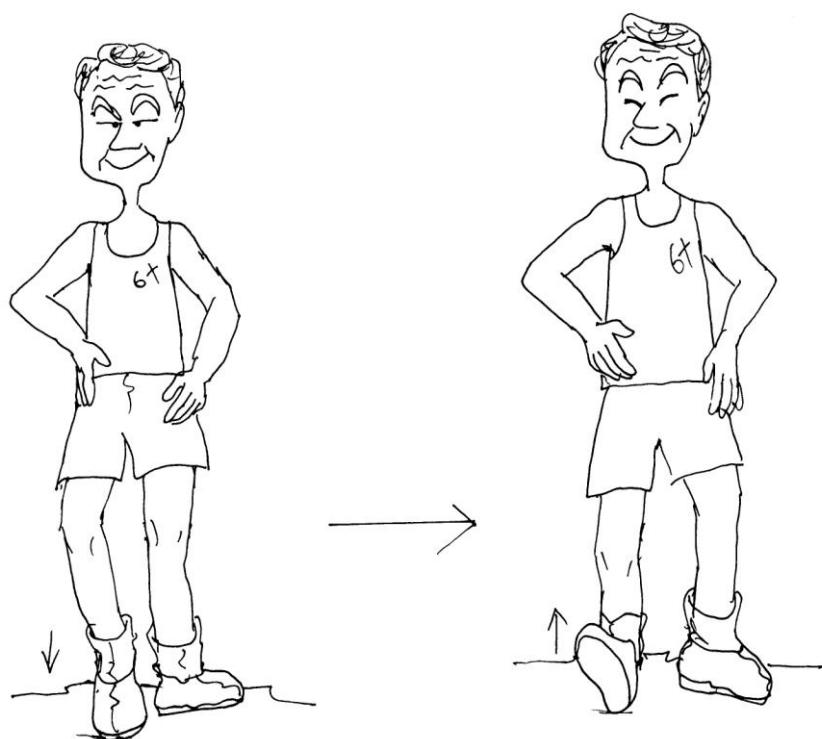
第九式 手插腰，

(右脚) 脚尖点，脚跟点

脚部走路轻省点

(换左脚) 脚尖点，脚跟点

脚部走路轻省点



第十式 深呼吸，画大圈，

精神爽，不腰酸



<十式运动齐分享， 勤于练习心舒畅>

宝贝银发族

良友三台 星期一至五

早上 8:30 15455 千赫

下午 3:00 15525 千赫

许医师热线：每月第一、三个周四早上 9:30-10:30

主持人热线：每周二下午 4:00-5:00

热线及短信号码：13068471837

通讯地址：香港九龙大有街 1 号 10 楼