



# 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

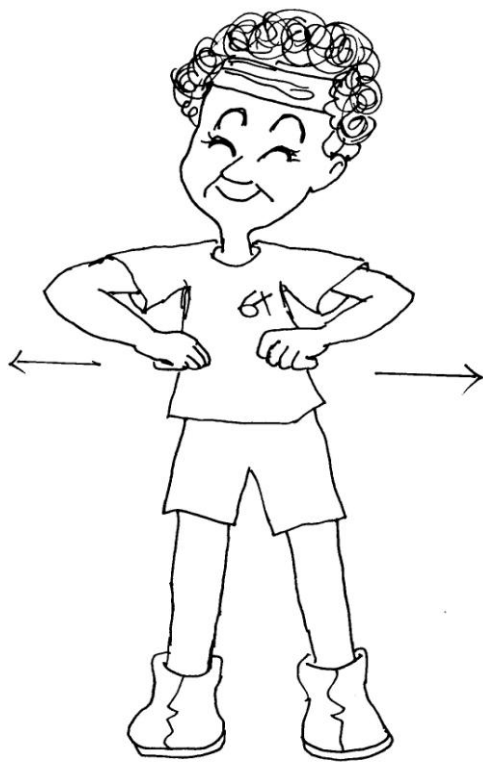
123 223 323



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

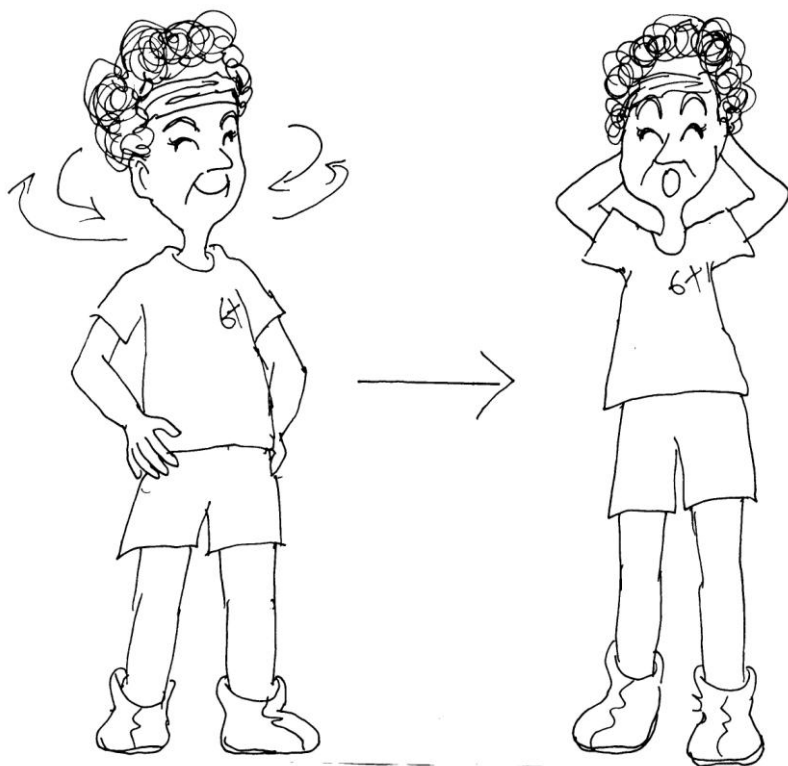
123 223 323



## 第六式 晒太阳

右拧拧，左拧拧，看风景

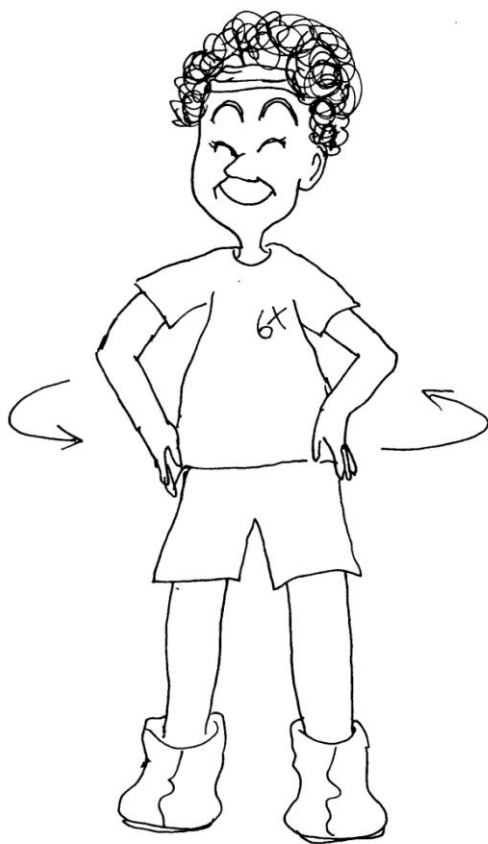
右拧拧，左拧拧，看风景



## 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



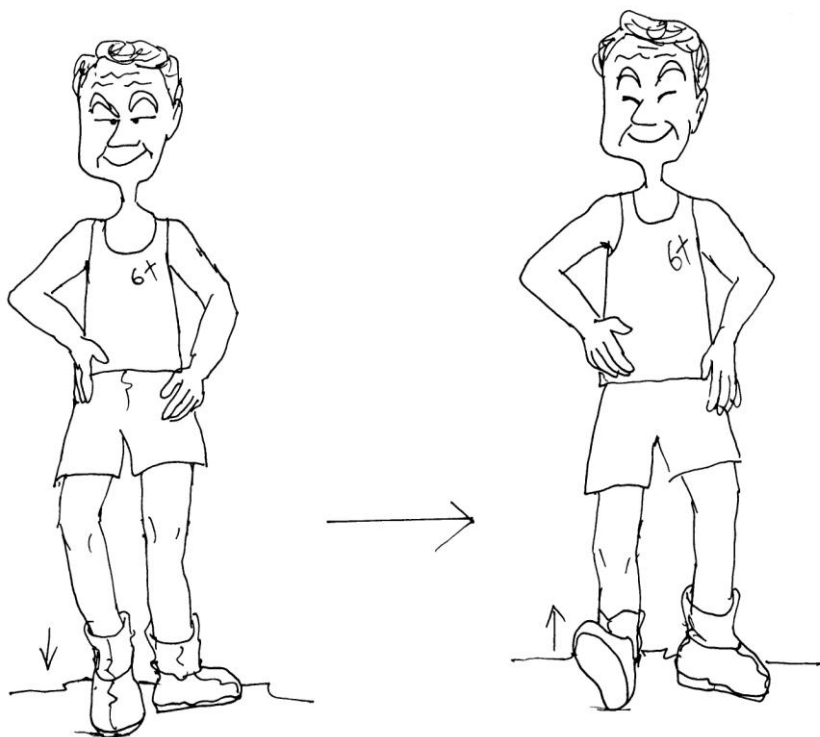
第九式 手插腰，

(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