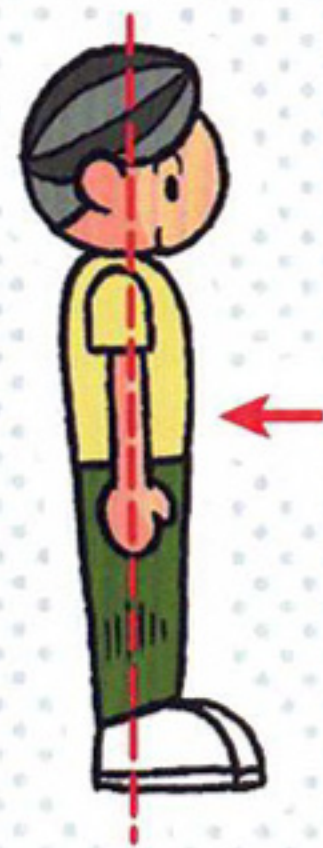


挺直立正企

耳珠、膊頭、臀部、膝蓋、足踝，成一直線



護脊操有效鍛鍊脊骨神經，促進神經系統效能



護脊操
教學

第一組 + 閃星星

促進頸膊及腰骨活動



(指天篤地頭側側)
(每次維持10秒)



(上轉下轉手唔轉)
(每次維持10秒)



(提腿壓膝腰扭轉)
(每邊做10次)

BECOME
INNER WINNER

第二組 + 我要高飛

改善及強化肩膊和胸骨



(挺胸展翅齊飛上)
(重複做2次)



(側腰屈臂齊打圈)
(每邊做10次)



(雙手按枕挺挺腰)
(每次維持10秒)

BECOME
INNER WINNER

第三組 + 挑戰星

鍛鍊腰骨及盤骨



(小腿垂直向前壓)
(每次維持15秒)



(張手轉身壓前腳)
(每次做15秒)



(橫步頂膝單展翅)
(每次維持15秒)

BECOME
INNER WINNER