

### 抬腿轉轉腰

#### 1. 怎麼做？

雙腿交替舉起，順勢扭動腰部，反覆約5到10次。

#### 2. 好處在哪裡？

延展側腹肌肉群，避免運動傷害。



### 側蹲拉拉筋

#### 1. 怎麼做？

雙腳左右兩側弓箭步，雙臂自然向下，反覆約5到10次。

#### 2. 好處在哪裡？

拉開大腿內外側肌肉，避免運動傷害。



## 路跑暖身操 啟動身體能量



### 跨步伸伸腰

#### 1. 怎麼做？

跨步前弓後箭，雙臂向上、向後延展，反覆約5到10次。

#### 2. 好處在哪裡？

拉開髖關節、大腿前側肌肉與腹部肌群，避免運動傷害。



### 向前抬抬腳

#### 1. 怎麼做？

手掌與腰同高，雙腳交替舉起，直到大腿碰到手心為止，反覆約5到10次。

#### 2. 好處在哪裡？

拉開臀部與大腿後側肌肉，避免運動傷害。



### 抬腿轉轉手

#### 1. 怎麼做？

抬腿，同時雙手自然旋轉360度，持續30秒到1分鐘。

#### 2. 好處在哪裡？

抬腿可以讓心肺加速，雙手旋轉可以打開肩關節。



### 跑跑小碎步

#### 1. 怎麼做？

想像自己跑步的模樣，小碎步原地慢跑，持續30秒到1分鐘。

#### 2. 好處在哪裡？

讓身體熱度上身、心肺加速，讓身體知道待會要路跑了。

