



臺北市立聯合醫院護理指導 氣功減肥操



100 年 04 月 25 日制訂

108 年 03 月 21 日六修

壹、氣功減肥操

以呼吸吐納，結合肢體自主性運動，讓體內氧量充足，肌肉緊實，新陳代謝正常，使您瘦得健康、瘦得長久。

一、背部氣功減肥操

㊦ 步驟

- (一) 姿勢採站立位，雙腳微微張開與肩同寬。
- (二) 十指交叉放於後腦部。用力吸氣 1~4 秒，同時雙手用力張開（大鳥展翅狀）。
- (三) 用嘴吐氣 5~8 秒，同時雙手往前夾緊耳朵。
- (四) 反覆練習 10 次。

二、腰部氣功減肥操

㊦ 步驟

- (一) 平臥床上放鬆軀幹。吸氣 1~4 秒，同時屈右膝，使小腿與身體平行，膝關節和大腿則與身體成 90 度角。
- (二) 吐氣 5~8 秒，同時右膝部徐徐向左側床上傾倒。
- (三) 相同的時間改成左膝向右傾倒。
- (四) 交替運動左右各做 5 次。

三、腹部氣功減肥操

㊦ 步驟

- (一) 平臥，吸氣 1~4 秒，使腹部漲滿，再吐氣 5~8 秒，同時將雙腿緩緩舉起，至與地面呈 45 度角，雙足間繃直。
- (二) 吸氣 1~4 秒，慢慢放下雙腳，再吐氣 5~8 秒，慢慢將雙腿提昇至 45 度角。反覆練習，早晚各 10 次。

貳、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121