28天椅子運動計畫

每天 5 分鐘，全程坐著。每天勾一格。

Wakeout

請用沒有輪子的穩固椅子。慢慢動，記得呼吸。覺得痛或頭暈就停下來。

第 1 週：動起來

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
放鬆暖身	手臂和毛巾	放鬆暖身	雙腿	放鬆暖身	椅子舞	由你選

第 2 週：打底

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
放鬆暖身	雙腿	手臂和毛巾	核心和姿勢	椅子舞	雙腿	由你選

第 3 週：更有力

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
核心和姿勢	雙腿	椅子舞	手臂和毛巾	核心和姿勢	全身	由你選

第 4 週：全部串起來

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
全身	椅子舞	核心和姿勢	全身	雙腿	椅子舞	全身

每天的影片都在這裡，免費播放： **wakeout.app/zh-hant/28-day-chair-workout**

六套組合

每套十個動作，每個大約 30 秒。從第 3 週開始，狀況好就連做兩遍。

放鬆暖身

1. 有力呼吸
2. 耳朵到肩膀下降
3. 肩胛骨啟動
4. 早晨致敬
5. 肘內側旋轉
6. 嚴格旋轉
7. 側向折疊
8. 交替小腿上舉
9. 交替抬膝
10. 肩膀螢幕駝背修正

手臂和毛巾

1. 毛巾抬臂
2. 毛巾弓箭手伸展
3. 毛巾側向折疊
4. 毛巾向前滑動
5. 肘內側旋轉
6. 肘外側旋轉
7. 早晨致敬
8. 肩胛骨啟動
9. 嚴格旋轉
10. 有力呼吸

雙腿

1. 交替小腿上舉
2. 交替抬膝
3. 交替抬腿
4. 側向抬膝
5. 左膝轉圈
6. 右膝轉圈
7. 寬幅抬膝
8. 向外抬膝
9. 向前踏步
10. 緩慢起身

核心和姿勢

1. 有力呼吸
2. 前傾
3. 側向折疊
4. 嚴格旋轉
5. 腰部搖晃
6. 毛巾側向折疊
7. 寬距向前傾
8. 肩膀螢幕駝背修正
9. 側腹扭轉
10. 毛巾向前滑動

椅子舞

1. 感受節拍
2. 肩膀舞
3. 向前踏步
4. 膝蓋抖抖舞
5. 恰恰舞
6. 小雞舞
7. 天空出拳
8. 撐起屋頂
9. 雨刷
10. 撒糖粉

全身

1. 早晨致敬
2. 毛巾抬臂
3. 毛巾弓箭手伸展
4. 交替抬膝
5. 側向抬膝
6. 緩慢起身
7. 嚴格旋轉
8. 側向折疊
9. 天空出拳
10. 撐起屋頂

每天的影片都在這裡，免費播放：

wakeout.app/zh-hant/28-day-chair-workout