***國 民 健 康 操***

儘管秘笈在手，能不能悟出其中的精義就得看個人造化了，看了動作分解圖，請問各位看倌看懂要怎麼做這體操了嗎？

~~國民健康操口訣~~

兩手插腰

預備~~起

一二三四五六七八二二三四五六七八

上肢運動

內外繞圈

敲肩伸展

挺胸運動

左右彎曲

前後彎曲

四肢運動

轉體運動

\*反覆再做\*

調節運動

緩和運動

停~~~~~　完畢

口訣看完，就試試下頁圖解吧!!!







