



反斗太極尺 每次幾分鐘

減壓消疲勞 提升反應力 預防腦退化

用具：本坊供應的高密度蘑菇型優質太極尺(沉水) + 防滑彈性手套(自備)

站法：建議選擇草坪，沙地或膠板地，遠離旁人及家具的場地。

手執太極尺，側身自然站立，左手叉腰，全身放鬆。

練法：用手腕帶動手掌輕拋太極尺，不求快，不求高，初練者可先練熟 180°。

連拋 10 棒(180°x10 棒)為一[小組]，完成一[小組]後

垂手回氣約 10 秒再續。 10 [小組](180°x100 棒)為一[熱身組]。

以上合長者每天煅煉，多練多得；良朋分享，樂趣無窮。

晉級： A **活力級**：合任何人：在一[小組](180°x10 棒) 後隨即續拋 360°x10 棒，是為一[中組]。 隨機隨意隨時練，舒壓除勞，精神爽利。

B **精武級**：合習拳者：在一[中組]後隨即續拋 540°x10 棒，是為一[基組]。 全程以不失手為及格，隨身帶尺，隨時練習。

C **精英級**：合任何人：凡經本坊核實，能夠基於精武級之上增拋至 720°或以上者，及格者將獲本坊發給證明，並在網站的精英榜 [The Board of Fame]上予以表揚，支持各國精英領班練習。

其它操練說明請瀏覽 Elitetaiji.com 並登記成為免費會員。

免責聲明：太極尺不宜用於搏擊，練習時必須按部就班以防意外，並存放於兒童無法接觸的方。建議長者，關節患者先徵醫生意見。孕婦不宜。外攜時附帶太極坊提供的說明書或卡片以資澄證。

產品保養：如擱置太久或因天氣乾冷導致出現暗啞或裂紋，可塗上橄欖油並封上保鮮膜三兩天應得到改善。