

## 辦公室簡易運動

香港人的工作壓力普遍都很大，在辦公室工作的文職人員往往需要長時間維持書寫或使用電腦的姿勢，無論坐姿如何正確，都會引致肌肉緊張和疲勞，同時也會影響下肢的血液循環，長期如此工作情緒也會受到影響，辦事效率也可能因此而降低。除了上班時適當地安排工作和定時小休外，在局促的工作環境中，究竟可以做何種運動紓緩疲勞呢？以下介紹一套辦公室簡易運動，讓各位在狹小的空間也可舒展一下筋骨。

### 座位伸展運動

#### 一、頸部肌肉伸展

在座椅上身體保持挺直，頭部慢慢地向左側轉，並在最後伸展位置停留 10 - 15 秒。向右重覆上述動作。每邊可做 3 次。(圖一)



圖一

#### 二、肩關節肌肉伸展

在座椅上雙手手指互扣，手臂伸直，把掌心向上推，維持此伸展動作約 10 - 15 秒，重覆做 3 次。(圖二)



圖二



圖三

### 三、腰側肌肉伸展

在座椅上右手自然垂下，眼望前方，身體向左邊慢慢側彎，維持此伸展動作約 10 - 15 秒。向另一方向重覆上述動作。每邊可做 3 次。(圖三)

### 四、大腿肌肉伸展

在座椅上雙手抱單膝使腳部離地，儘量將腿拉向身體。維持此伸展動作約 10 - 15 秒。每腿可重覆做 3 次。(圖四)

### 五、下肢肌肉伸展

臀部坐於椅邊，雙手緊扶座椅，雙腿伸直，腳尖向上和向後扳，維持此伸展動作 10 - 15 秒，重覆做 3 次。(圖五)



圖四



圖五

### 肌肉關節舒鬆運動

#### 一、肩部鬆弛運動

在座椅上把肩膊各向後摺，上提並向前轉動 8-10 次，然後放鬆，向相反方向重覆上述動作。(圖六)



## 二、下肢肌肉運動

雙手平放於大腿，從座位上連續站起及坐下，連做 8-10 次。(圖七)



圖七

## 三、足踝運動

在座椅上雙腳微分開，腳跟離地，雙腳同時向內轉腕數次。完成後相反方向再做數次。(圖八)



圖八

#### 四、提腿運動

在座椅上雙腳平放地面，把左腳盡量向前伸直，離地數吋，停留片刻後放回原位。用右腳重覆上述動作，每邊做 8 – 10 次。(圖九)



圖九

上述的簡易運動主要目的是希望在有限的空間裡提供肌肉關節活動的機會，鬆弛神經和改善血液循環。如果環境許可，例如有私人的辦公室，可考慮暫時把領帶和鈕扣鬆解，也可把外套和鞋脫去才進行，這樣可使運動時更覺舒暢。