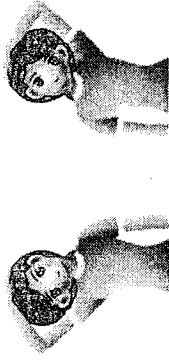


上班族除鏽運動

以下伸展動作，都要慢慢做，伸展到極限後，停留5秒，然後放鬆，重複做10下左右，所謂伸展到極限，是你會感覺肌肉有點緊，但不可有不尋常的疼痛，更不可感覺麻。

頸部運動

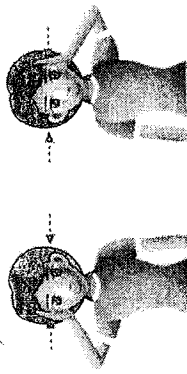
1. 側向伸展：右手放在左側頭部，將頭按壓向右方，停留5秒。反之，左手放在右側頭部，將頭按壓向左側。



2. 左右轉頭：頭往左左右兩側轉。



3. 收下巴：兩眼平視，收下巴。
(提醒：不可以跟著低頭！)
4. 推頸：先將右手貼在頭的右側，稍微用力推頭，頭部也感覺反推回去。再將左手貼頭的左側，稍微用力推頭；接著將兩手交握，枕在頭後，稍微用力推頭；再將交握的兩手貼在前額，稍微用力推頭。(提醒：以上動作都必須讓頭保持不動。)



腰部運動

1. 引體伸展：雙腳分開站穩站直，雙手在胸前含掌交握，向外翻轉手腕，手臂向上儘量推直且向上舉高，收緊腹肌、感覺背肌伸展。(提醒：夾緊臀部、收縮腹肌，身體要打直，同時不可踮腳尖。這個伸展也可在坐姿進行。)
2. 側腰伸展：延續上個動作，左手扣緊右手肘，緩緩向左傾壓，拉長側身肩、胸、腰等處肌肉，伸展至極限，放鬆後換邊再做。(提醒：向左(或右)傾壓時，肩膀不可前傾或後仰，不可駝背，頸部隨身體移動，不要過度前俯或後仰。這個伸展也可在坐姿進行。)
3. 臀部/大腿前後伸展：雙手叉腰，右腳在前，左腳在後，跨弓箭步，足尖向前平放、不踮腳尖，以右腳為重心，緩緩彎曲右膝帶動重心下沉，感覺左小腿後方肌肉伸展，放鬆後兩腳位置交換，重複再做。
4. 髖部/大腿左右伸展：雙手叉腰，雙腳打開約肩寬兩倍，足尖稍微向外平放、不踮腳尖，以右腳為重心，緩緩彎曲右膝帶動重心下沉，感覺左大腿內側肌肉伸展，即往側邊跨弓箭步。放鬆後把重心移至左腳，重複再做。

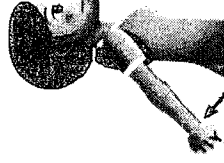


肩部運動

1. 繞肩運動：雙臂下垂在身側，緩慢將肩膀由後、往上、往前旋轉繞圈，再反方向往後旋轉。



2. 整肩運動：雙臂下垂在身側，聳起肩膀、放下。



3. 擴胸運動：雙手置於背後緊緊交握，輕輕上抬手臂，往身體後上方伸展，同時擴胸並夾緊肩胛間肌肉。

4. 伸展：左手緊扣右手肘，右手臂向上抬起緊貼耳邊，以左手協助向後伸展至極限，放鬆後換邊再做。(提醒：頭往前看，身體不可前傾或後仰。伸展時要量力而為，不要過猛。)

