

辦公室簡易健康操

《常見症狀》①肩胛痠痛②下背疼痛③腿部痠痛

1



頸部伸展 1

功能：伸展頸部肌群。

動作說明：

- 1.將脖子向左、右、前傾斜。
- 2.每一個方向，維持20秒。

2



手臂伸展 2

功能：伸展手臂肌群。

動作說明：

- 1.兩手指交叉，掌心朝上。
- 2.手臂向上伸直，維持20秒。

3



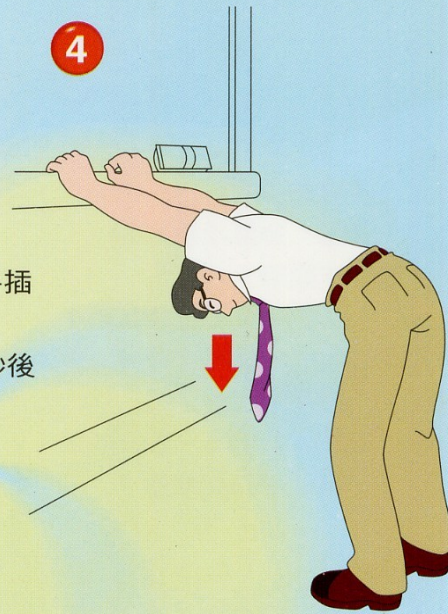
體側伸展 3

功能：伸展體側肌群。

動作說明：

- 1.兩手開立略與肩寬，左手插腰，右手上伸。
- 2.身體向左側彎，維持20秒後換邊。

4



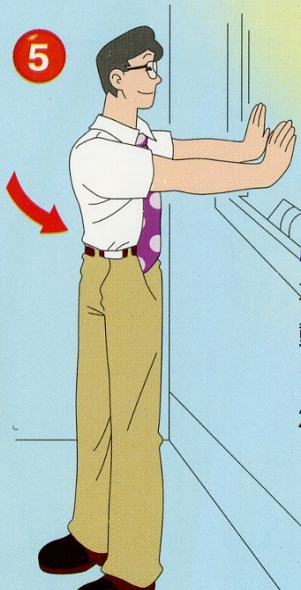
肩背伸展 4

功能：伸展肩背肌群。

動作說明：

- 1.兩腳開立略與肩寬，手扶欄杆或固定物。
- 2.身體向下壓，膝蓋微彎，維持20秒。

5



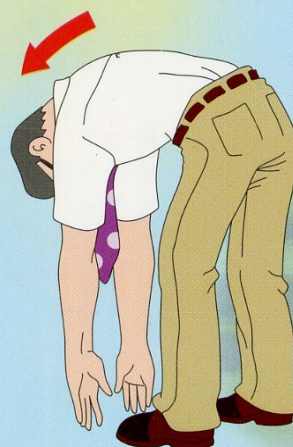
腰部扭轉 5

功能：伸展腰背肌群。

動作說明：

- 1.背對牆，立於牆壁前約半步。
- 2.身體側旋轉，兩手扶牆，維持20秒後換邊。

6



腰背伸展 6

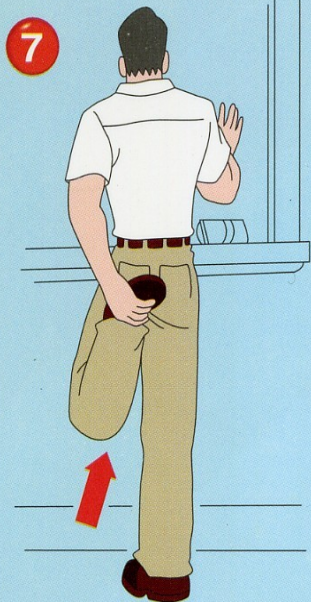
功能：伸展腰背肌群。

動作說明：

- 1.兩腳開立略與肩寬，身體緩慢地向前彎曲。
- 2.兩膝微彎，頭頸及手臂放鬆，維持20秒。

※注意事項：

- ①靜態伸展時，應循序漸進，緩慢伸展至有點繃緊即可，不必達到疼痛的地步。
- ②第 ① 至第 ⑨ 為伸展運動，每個動作做2~3次，每次在20~30秒之間，每週至少3次。
- ③第 ⑩ 至第 ⑫ 為肌肉用力性運動，以反覆10~15次為原則。
- ④運動時，應保持順暢的呼吸，不要閉氣。
- ⑤本類12項基本動作組合，建議您至少施作6項以上，確保運動效果。

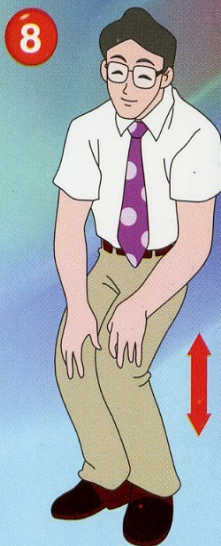


腿前肌伸展 ⑦

功能：伸展大腿肌群。

動作說明：

- 1.右手扶物站立，左手由後拉住左腳踝。
- 2.向臀部拉，維持20秒後換腳。



膝部屈伸 ⑧

功能：伸展膝部肌群。

動作說明：

- 1.雙手置於膝關節。
- 2.將膝蓋彎曲後伸直，反覆10次。

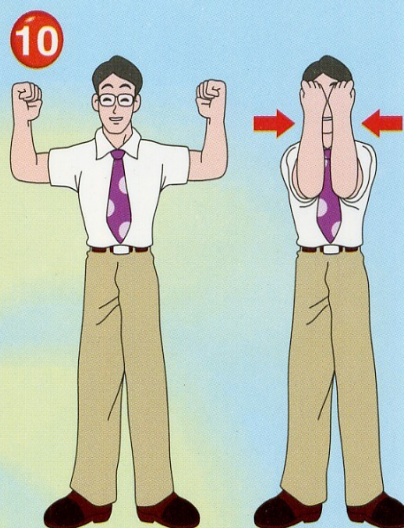


小腿伸展 ⑨

功能：伸展小腿肌群。

動作說明：

- 1.頭手靠牆，頭枕在兩手上，右腳向前彎曲，左腳向後蹬直。
- 2.腳跟不離地，腳尖朝前，維持20秒後換腳。

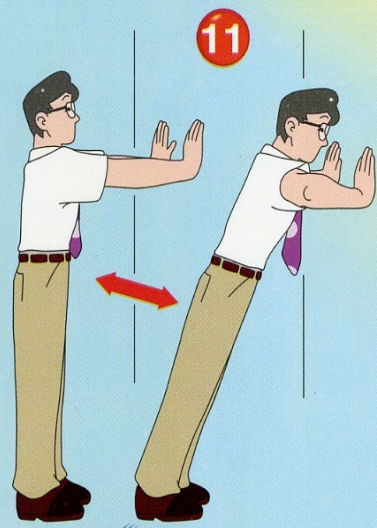


擴胸運動 ⑩

功能：強化胸部肌群。

動作說明：

- 1.手肘彎曲與肩同高，向外張開。
- 2.手臂往內夾緊，反覆10次。

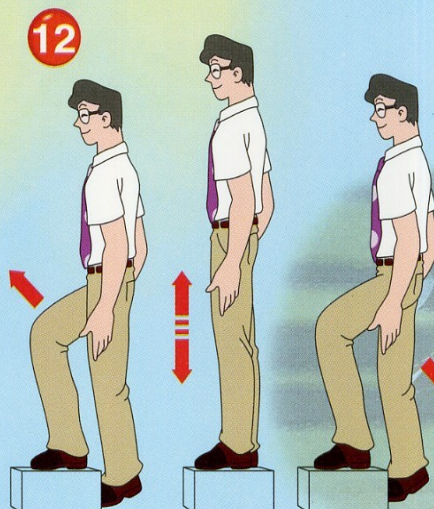


推撐運動 ⑪

功能：強化手臂、胸部肌群。

動作說明：

- 1.面向固定物，約一隻手臂的距離。
- 2.雙手平舉抵住固定物，手肘彎曲後伸直，反覆10次。



登階運動 ⑫

功能：強化腿部肌群，增進心肺功能。

動作說明：

- 1.將右腳踏上台(高約20-30公分)然後左腳跟上。
- 2.再以相同步驟將腳放下，持續3~5分鐘。