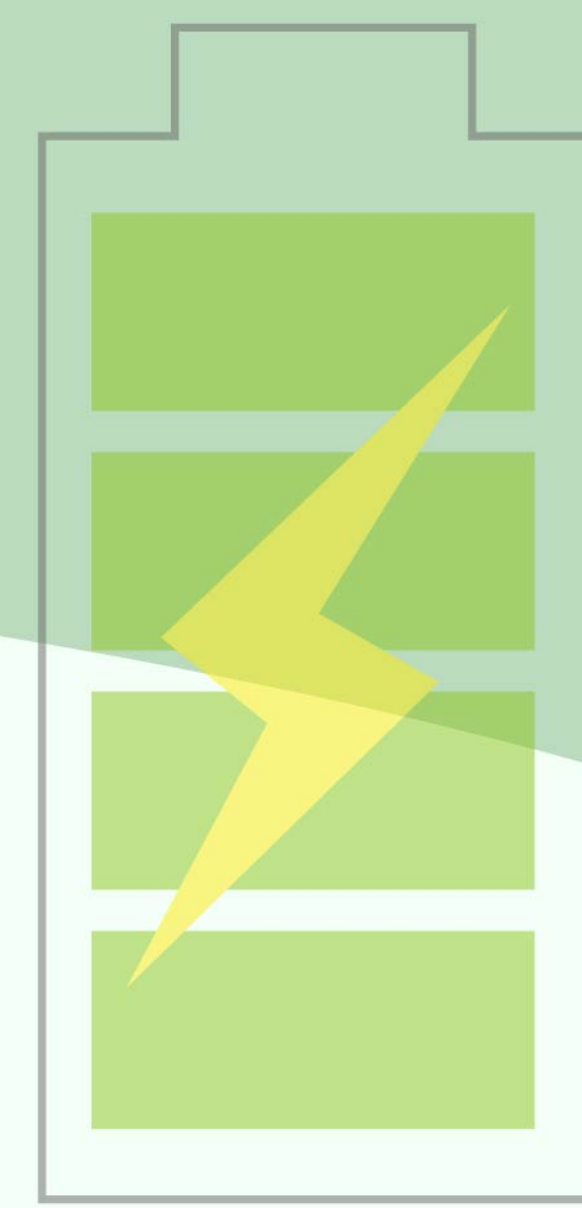


職場運動小秘笈

4招工作更蓄力



1 肩頸放鬆

1. 屈膝與肩同寬、抱枕前推、骨盆向上捲推。
2. 吸氣時屈肘將抱枕壓至胸前。



3. 提肩向後繞回並連續操作15回。



2 改善圓肩與增強腿部肌力

1. 抱枕放置左肩。
2. 吸氣時抱枕由左至右後繞一圈。



3. 吐氣時雙手前推同時跨左腿弓箭步左右邊連續操作15回。



3 增強肌力與動態平衡

1. 微蹲坐、抱枕與眼齊高。
2. 深蹲夾背、抱枕深壓腹部、連續操作15回。



4 心肺燃脂

1. 抱枕前平舉、原地踏步1分鐘。
2. 抱枕前平舉、原地高抬膝1分鐘。



3. 將抱枕壓至胸口、原地跑步1分鐘。
4. 靜態伸展瑜珈坐椅式停留15秒。

