

# 職場活力動起來!

## 核心燃脂好EASY

### 1 全身肌耐力拉伸

1. 拉力帶抓握、微屈膝。
2. 雙手高舉拉力帶。



3. 手肘垂直下壓與肩齊高強化胸大肌。
4. 深蹲雙手延展停留4秒、重複操作15回。



### 2 橫向側展拉伸

1. 右肘高、左手低、轉頭看向左肩停留4秒。



2. 拉力帶平舉跨右側弓箭步保持4秒左右邊連續操作15回。



### 3 強化上下肢肌群拉伸

1. 拉力帶交叉抓握。
2. 拉力帶左右側抬、鍛鍊肩胸背共15回。



3. 屈肘使肱二頭肌來回收縮15回。
4. 雙手抓握拉力帶深蹲15回、再深蹲停留15秒。



### 4 手臂後背雕塑拉伸

1. 左腿弓箭步、右腳跟踩拉力帶手臂屈肘來回拉伸15回。



2. 手臂斜前方延展強化背肌15秒左右邊連續操作15回。

