

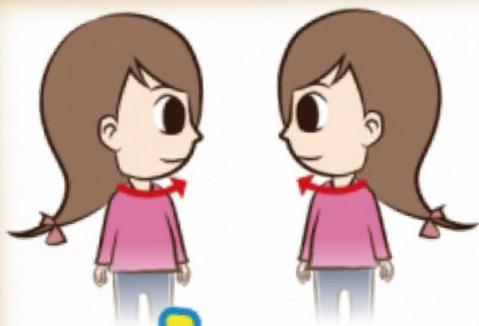
# 上班族動起來：肩頸篇 | 全民愛運動 保健篇

每天打電腦、用手機，你是否也常覺得肩頸僵硬呢？花錢按摩只能獲得短暫的舒緩，現在就跟小花一起動一動，趕走惱人痠痛感吧！

上班族休息時間動一動，跟惱人痠痛說拜拜！

- 1.轉動頸椎：平行轉動45度，停留5-6秒，左右交替
- 2.左右點頭：將頭分別往左右肩靠攏，停留5-6秒，伸展拉筋
- 3.揮動雙肩：雙手往上伸直舉起，左右搖擺，在前後揮動
- 4.前後聳肩：將雙肩聳起，往前後轉動，活動關節
- 5.肩部伸展：左手舉起置於腦後，手肘自然下垂，右手扶著左手肘輕拉伸展，再換邊伸展。
- 6.肩胛骨內夾：背部挺直，肩夾骨往內夾維持7秒鐘，再慢慢放鬆約3秒鐘，反覆10次。

只要每隔一個鐘頭就在位子上動一動，避免長時間維持相同姿勢，讓血液循環順暢，就能減輕肩頸的負擔。在電腦前的你也趕緊動起來吧！



1 轉動頸椎



2 左右點頭



3 揮動雙肩



4 前後聳肩



5 肩部伸展



6 肩胛骨內夾



恆基醫療 恆春基督教醫院  
財團法人 HENG CHUN CHRISTIAN HOSPITAL

復健科 關心您的健康！