

由辦公室開始

健身



城市人甚麼都要快。近年我們繼續把這個傳統發揚光大，更應用到健身，還發展出一套又一套「垂手可得」的辦公室健身法。難得這股健身熱潮遲遲也不減退，我們向各位 Office Beauties 示範如何在腰痠背痛的日子裏，利用辦公室的物資舒展筋骨兼 Keep Fit，讓納悶的工作氣氛加添姿采，注入久違了的點點活力。

主要功效：舒緩頸、肩部勞損引起之痛症。左右兩邊輪流進行 3 - 5 次，每次維持 15 - 30 秒。

伸展篇



... Step 2 /
左手保持姿勢，頭部往右方側去，面向前。右手輕按頭部，令頸、肩部肌肉拉緊。



... Step 1 /
雙腿並排坐着，左手垂下握着椅側，增加拉力，使上身微微拉向下。

主要功效：

鬆弛腰部兩側繃緊之肌肉。右左兩側輪流進行 3 - 5 次，每次維持 15 - 30 秒。

Step 1...

上身挺直，右腿跪於左腿上。



... Step 2/

腰、背挺直，上身開始向右方轉去，左手放於大腿上。

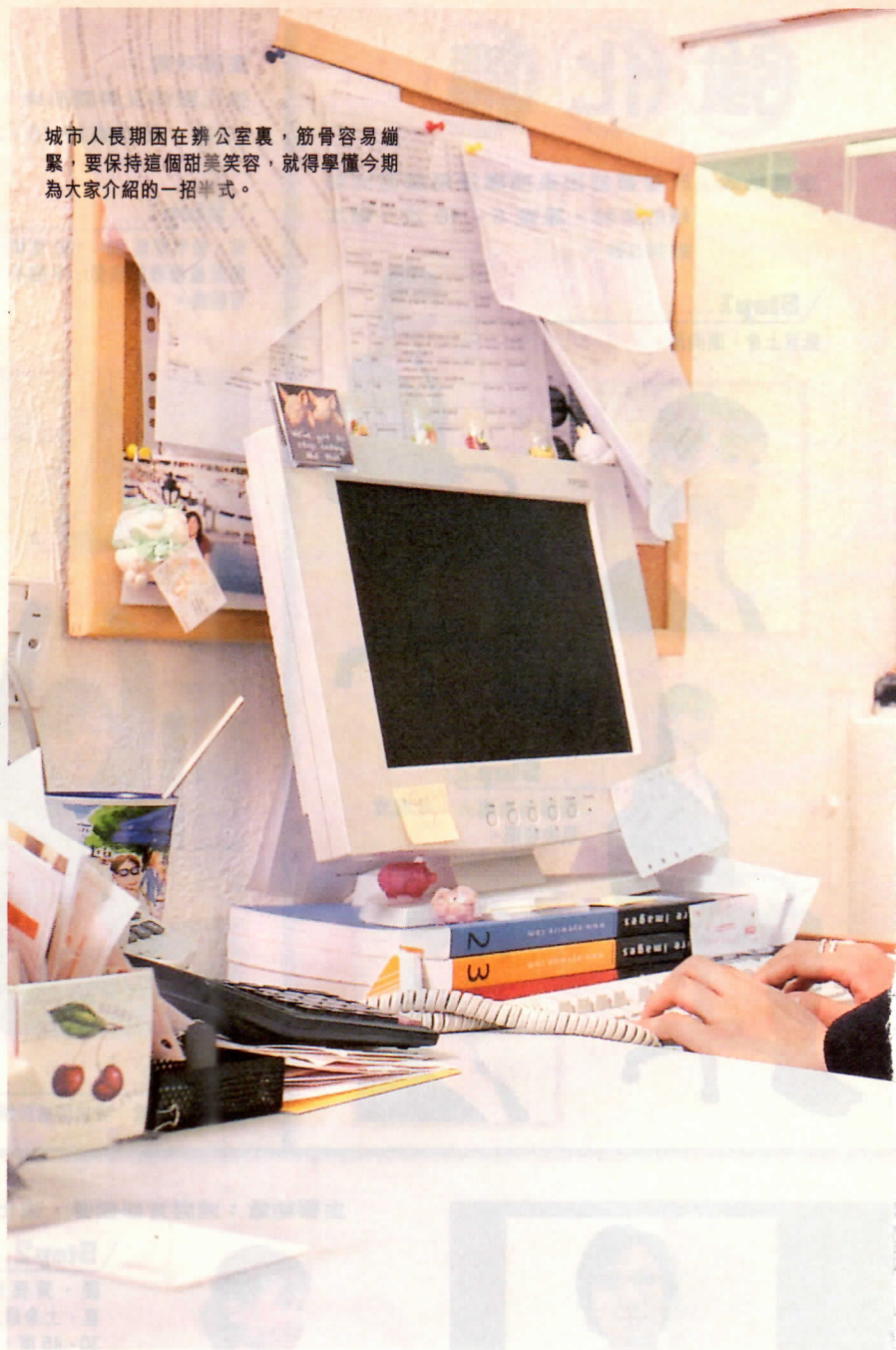


Step 3...

上身向右方轉去，右手放於椅背後。



城市人長期困在辦公室裏，筋骨容易繃緊，要保持這個甜美笑容，就得學懂今期為大家介紹的一招半式。



主要功效：舒緩因長期打字引致的手腕屈肌 (Wrist Flexor) 疲勞。左右手輪流進行 3 - 5 次，每次維持 15 - 30 秒。

Step 2...

左手按着右手五指向內屈。



... Step 1/

右手向前伸直，掌心向外。



強化篇

主要功效：改善頸部因長期專注電腦而向前傾的姿勢。重複 5 - 10 次，每次維持 5 秒。

Step 1...

挺直上身，面向前。



Step 2/

頸部向後縮入，令頸背肌肉收緊。



主要功效：
強化頸側及肩膊肌肉。重複 2 - 3 次，每次維持 15 - 20 秒。

Step 1...

前、後手臂呈 90 - 100 度舉起重量相若的快勞，手腕不可屈曲。



Step 2...

雙手向上伸直，令快勞處於頭頂位置。



主要功效：減輕背部疲勞，強化背部肌肉。重複 2 - 3 次，每次維持 15 - 20 秒。

Step 2...

腰、背保持筆直，上身傾前約 30 - 45 度。



Step 3...

面向前，雙手貼身上抽起快勞。



Step 1...

腰、背挺直。雙腿微微分開，膝蓋微屈。雙手垂直，手持重量相若之快勞。



物理治療師小檔案

梁佑文 (Calson Leung)

因一次傷患接觸物理治療後，開始健身運動。Calson 現時專注臨床物理治療及私人健身教練的工作，並以兼職形式，擔任 Diet@sia (達雅營養顧問中心) 的物理治療師。

專業資格：香港註冊物理治療師
香港理工大學物理治療系學士
國際運動科學學會
私人體適能教練