

姊妹

690
HK\$12

SISTERS'
PICTORIAL

郭羨妮的潮流人生觀

Health
+ Fitness
特集

豪華減肥營
垃圾食物營養化
隨時隨地KeepFit大法
身心另類治療



隨時隨地 Keep Fit 大法



▲ 整天坐在 office 對著電腦，眼睛不泛紅筋，也會腰酸骨痛吧！

工作忙碌、沒有適合空間，一直是懶人逃避運動的藉口。其實只要你下定決心，任何時間、任何地點，身邊的一些小道具都可助你進行運動。

辦公室簡易運動

撰文：Winnie Tse

攝影：Sinclair

鳴謝：Diet Asia Ltd.

註冊物理治療師
Calson Leung 及課程
顧問 Stephanie Wong
示範

拉筋動作

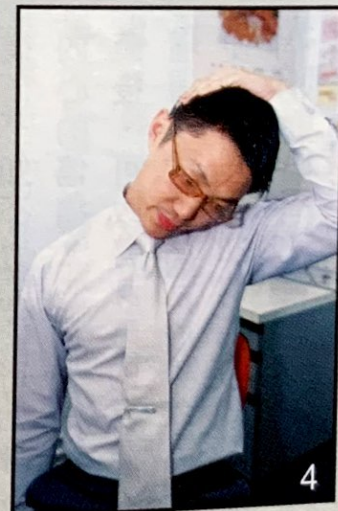
▶ 坐著，身體微向前傾，至雙手環抱大腿。



▲ 站立，右腳向後曲，左手拉右腳。



▲ 坐下，左手扶椅邊，右手放腿上。左腳踏於右腳之上。穩定身體。然後腰部慢慢左轉。



▲ 右手扶椅邊以穩定位置。將左手放於頭右側。輕拉頸側肌肉，約保持10秒。

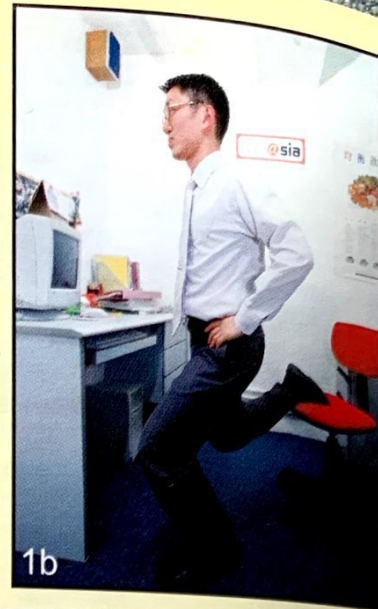
強化肌肉動作



1a

▶ 站立，左腳踏地，雙手叉腰。椅放在後方。右腳向後伸，腳尖放在椅上。

▶ 維持1a的動作，然後慢慢屈膝。



1b



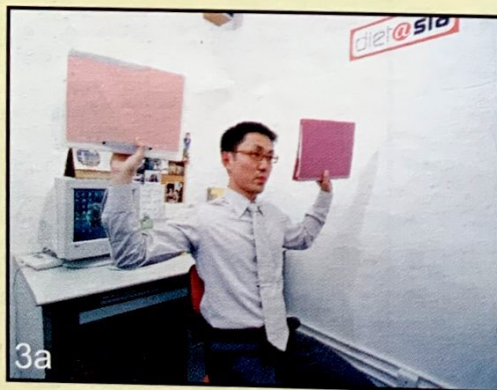
2a

▲ 坐下，右腳踏左腳。



2b

▲ 提起雙腳。



3a

▲ 雙手各握文件夾，成90°。



3b

▲ 提高雙手，伸直。



4a

▲ 雙手各握文件夾，垂下。



4b

▲ 雙手向左右兩邊展開。