



# 重庆唯医骨科医院

—— 企业加油站 ——



# 办公室拉伸运动

长时间坐在电脑前会导致颈部和肩部的僵硬，甚至出现腰部疼痛。不仅会造成工作效率的降低，长期积累下来也是对身体健康的莫大威胁！

试试这套办公室伸展运动，它会让您通体舒畅，精力充沛，能量源源不绝



# 概 览



10-20 seconds  
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds  
each side



15-20 seconds



3-5 seconds  
3 times



10-12 seconds  
each arm



10 seconds



10 seconds



8-10 seconds  
each side



8-10 seconds  
each side



10-15 seconds  
2 times



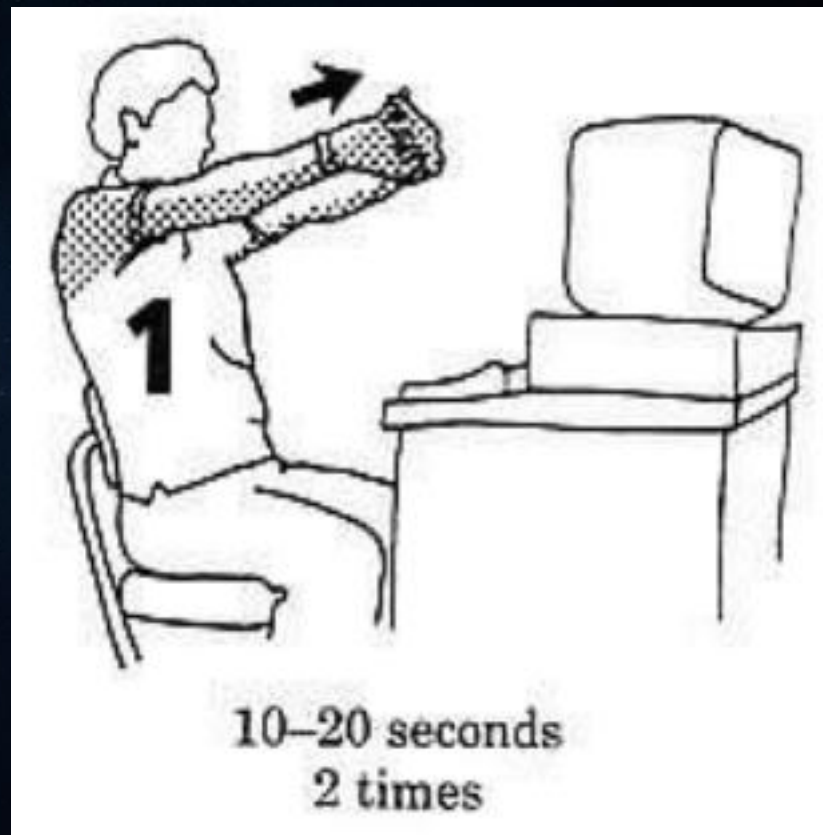
Shake out hands  
8-10 seconds

Are you ready ?

# 1 - 1

双手交叉，手心向外，  
臂膀尽量向前伸展，持  
续10-20秒。

反复做两次。

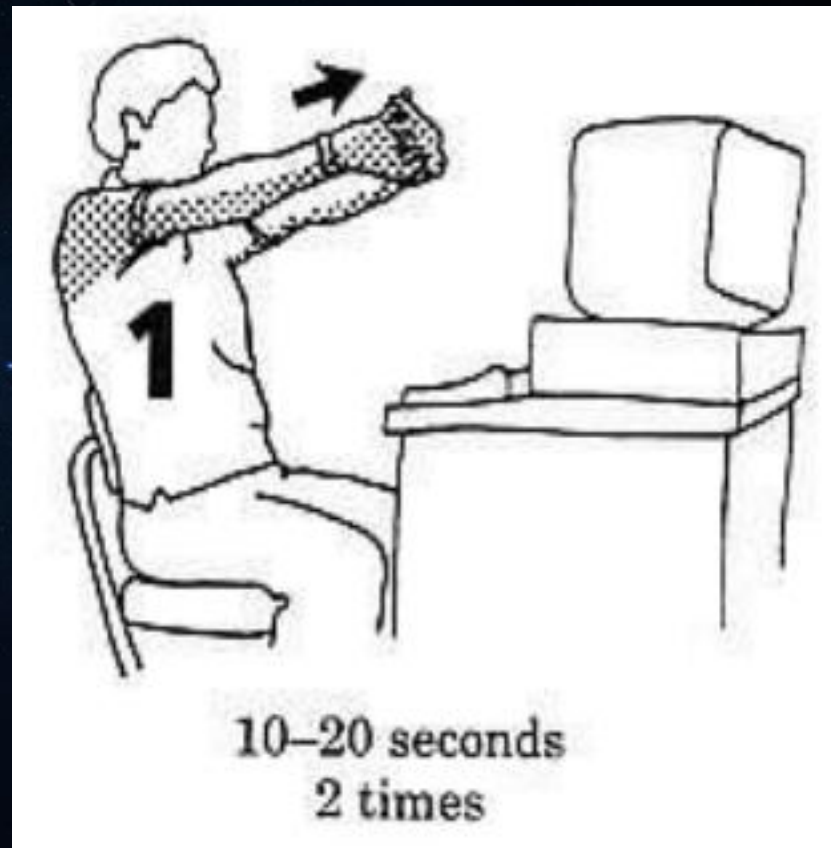


再来一次!



# 1 - 2

双手交叉，手心向外，  
臂膀尽量向前伸展，持  
续10-20秒



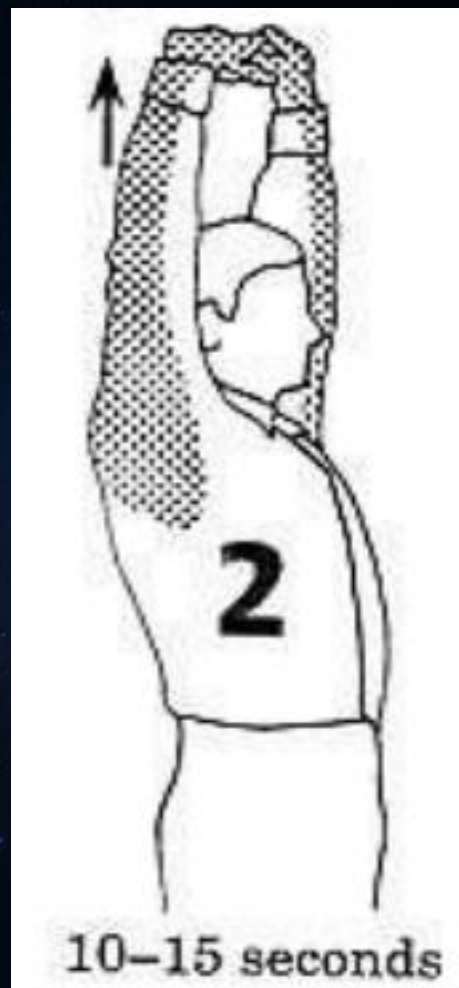
NOW Stand up!

起立!



# 2

双手交叉, 手心向上, 臂膀尽量向上伸展, 持续10-15秒。



# 3-左侧

双臂弯曲在脑后部交叉握住，上身向左侧慢慢倾斜，做侧身伸展动作，持续8-10秒。

不要过度，量力而行。



*Turn the other side!*

另一侧！

# 3-右侧

双臂弯曲在脑后部交叉握住，  
上身向右侧慢慢倾斜，做侧  
身伸展动作持续8-10秒。  
不要过度，量力而行。



# 4

重复第二个动作，双手交叉，手心向上，臂膀尽量向上伸展，持续10-15秒。



# 5-1

双臂下垂，向上耸肩，  
持续3-5秒。

这样反复做3次。





# 5-2

第2次

双臂下垂，向上耸肩，  
持续3-5秒。



# 5-3

第3次，  
双臂下垂，向上耸肩，  
持续3-5秒。



## 6-右侧手臂

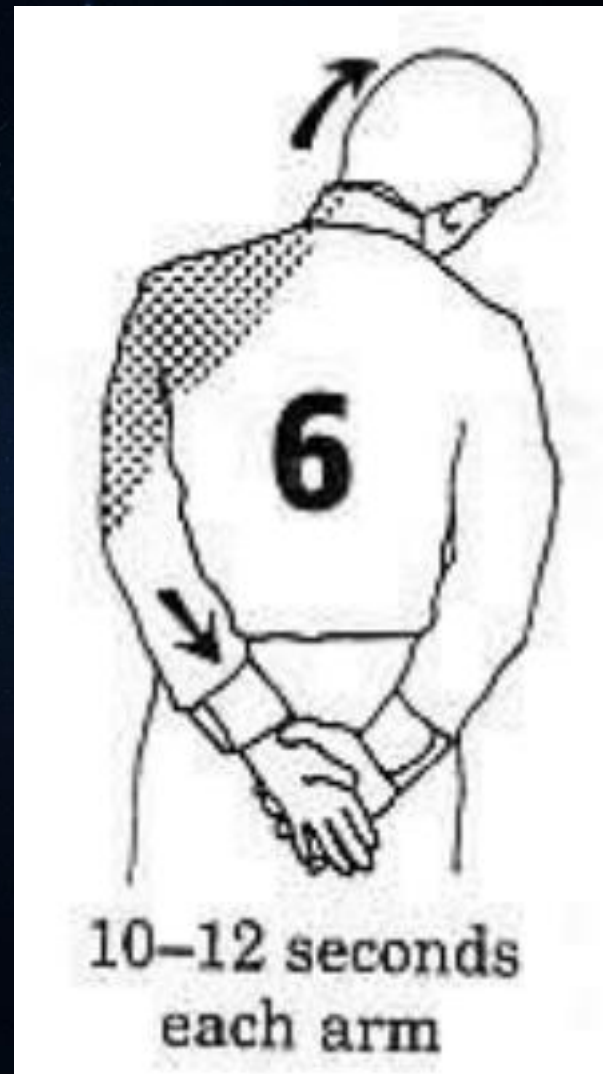
左手握住右手置于身后，  
头部缓缓向左肩倾斜，同时  
左手向下拉伸右臂，使右侧  
颈肩部得到拉伸，持续10~  
12秒。



换另一侧！

# 6-左侧手臂

右手握住左手置于身后，  
头部缓缓向右肩倾斜，同时  
右手向下拉伸左臂，使左侧  
颈肩部得到拉伸，持续10~  
12秒。



# 7

双掌于胸前合十，指尖向上，尽量下压手腕，配合呼吸停留10秒。





# 8

双掌于胸前合十，指尖  
向下，尽量下压手腕，配  
合呼吸停留10秒。



坐下，举起左手！

# 9-右抬&左放

坐姿，右臂尽量上举，  
左臂尽量向下延伸，持  
续8~10秒。



换另一侧！

# 9-左抬&右放

坐姿，左臂尽量上举，  
右臂尽量向下延伸，持  
续8~10秒。



# 10-左臂&腿

坐姿，左腿叠放在右腿上，  
上身直立向左后方转动，同  
时腿部向右后转动，持续  
8~10秒。





另一侧！

# 10-右臂&腿

坐姿，右腿叠放在左腿上，  
上身直立向右后方转动，同  
时腿部向左后转动，持续  
8~10秒。



# 11-1

坐姿，双手放于腰后部，  
挺胸，抬头尽量后仰，拉伸  
颈肩和腰部，持续10~15秒。



再来一次!

# 11-2

保持刚才的动作，双手放于腰后部，挺胸，抬头尽量后仰，双臂尽量向内侧靠拢，持续10~15秒。



# 12

站立，双手自然下垂，活动手和腕部，持续8~10秒。







**THANKS**