

# 工作間活絡伸展操



日日運動身體好  
男女老幼做得到

主辦



康樂及文化事務署



衛生署

合辦



中國香港體適能總會

鳴謝



香港物理治療學會

## 引言

隨着資訊科技發達和經濟轉型，科技及電子化逐漸取代體力勞動，我們每天的體力活動相應減少，生活也變得更舒適。

然而，舒適生活加上缺乏運動，令我們要付上健康的代價。從事辦公室工作的人士愈來愈多，過胖、糖尿病、高血壓、心臟病、骨質疏鬆等症狀均成為影響健康的重要問題。

## 工作間伸展及鬆弛運動的重要性

試想想，我們每天約有三分之一的時間在辦公室工作，往往需要長時間維持書寫或使用電腦的姿勢，身體固定在同一姿態過久，會引致肌肉緊張、疲勞和疼痛，工作效率也隨之減低。

不正確姿勢或使用身體部位不當，可能會引致職業病。患者不但要忍受疾病所帶來的痛楚，還可能因此而喪失工作能力，大大影響生活，可謂得不償失。研究顯示，辦公室工作人員容易患上頸、肩、腰及背部不適的毛病，其次是手腕和手指出現問題。

你身為上司或下屬，是否無可避免要承受這些不良後果呢？絕對不是。

以下為大家介紹一些運動，可在工作間伸展筋骨，紓緩肌腱疲勞，避免勞損。

如需要長期坐着工作或缺乏運動的人士，特別需要活絡和伸展的健體運動。

活絡操可促進關節活動，改善血液循環，為身體活動作好準備。如能配合呼吸，更可紓緩神經緊張。伸展操則能放鬆緊張的肌肉，改善關節活動，鬆弛神經，減少罹患肌肉痛症的機會。

## 健體操基本法

**了解自己** 做運動前，最好先請教醫生或專業人士，了解自己的身體狀況。

**轉換姿勢** 應不時轉換工作姿勢，甚至離開座位，走動一會兒，並按個人需要選擇合適的運動，紓緩緊張和疲勞的肌肉。

**安全第一** 在空氣流通、溫度適中和安全的環境下做運動。

**合適衣著** 應選擇合適的衣著。做運動時，宜脫去外套和高跟鞋。

**緩慢進行** 動作不宜過大和過快，更不宜振動拉扯，進行頸部和腰部活動時尤須注意。

**注意呼吸** 運動時保持呼吸暢順。呼吸如能配合活絡操的動作，鬆弛效果更佳。

**按部就班** 先做活絡操，然後做伸展操，最後做幾次深長呼吸。

**提高自覺** 完成伸展操後，嘗試花10秒鐘感受一下那種舒適和放鬆的感覺，有助提高個人對肌肉緊張的自覺性。

**健康至上** 運動時如感到不適，應稍作休息；若情況沒有改善，須請教醫生，以策安全。

# 活絡伸展操

## 活絡操指引

每個動作必須緩慢進行

## 伸展操指引

每個動作做1-2次，  
每次停留約10-30秒，  
伸展部位要有輕微拉緊的感覺。

### 1 頸部

#### 活絡操

##### 左望右望



眼望前方，緩緩轉頭望右，還原後再向左望。重複4次。

(注意：轉頭次數不宜太多)

#### 伸展操

##### 側頭聆聽



眼望前方，  
緩緩側向右方，還原後側向左方。

(注意：不宜用力下壓)

##### 低頭仰望



下頷內收，  
低頭前傾，  
還原。

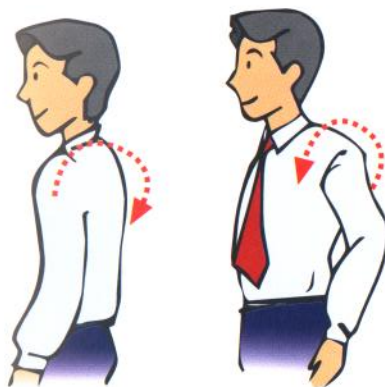
單手(或雙手)放在  
後頸，頭部微向後  
仰，還原。

(注意：頭部不宜  
後仰太多)

### 2 肩膊

#### 活絡操

##### 前後轉肩



兩肩略向前摺，  
上提並向後轉。  
重複8次。

兩肩略向後摺，  
上提並向前轉。  
重複8次。

#### 伸展操

##### 托踭拉肩



抬起右手伸向左肩，左手托右手踭拉向自己的方向，還原後換手再做。

##### 拉臂側頸



雙手放後，左手握右手腕，固定於左腰或臀部，眼望前方，挺胸直腰，頭部緩緩側向左方，還原後做另一邊。

(注意：不宜用力將頭下壓)

##### 拉椅壓肩



端坐，轉腰向左，右手扳左邊椅背，身體略向前壓，下頷稍向內收，還原後做另一邊。

(注意：宜選有固定靠背的座椅進行)

## 2 肩膊 伸展操

### 舉臂合掌 (初級)



眼望前方，  
雙手高舉，  
掌心相貼，  
盡量向上方  
伸展，  
還原。

### 舉臂合掌 (中級)



動作如前，  
雙臂交叉，  
掌心相貼，  
盡量向上方  
伸展，  
還原。

### 舉臂靠牆

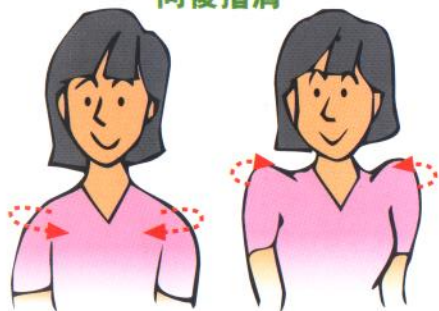


身體靠近牆邊，  
高舉右臂，  
盡量向上方  
伸展，  
還原後換臂  
再做。

## 3 胸背

### 活絡操

#### 向後摺肩



肩膊盡量向前摺合，還原後挺胸向後摺。  
重複8次。

### 伸展操

#### 挺胸摺臂



挺胸直腰，  
雙手放在後腰或  
臀部，雙臂後摺。

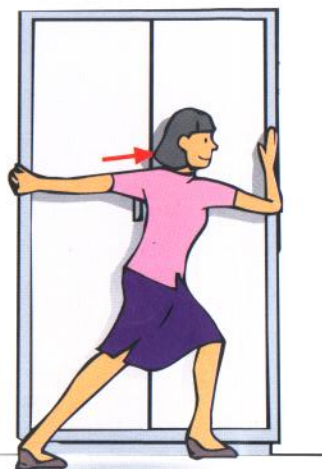
## 3 胸背 伸展操

### 挺胸提臂



挺胸直腰，  
雙手放後，  
手指互扣，手臂伸直，  
緩緩上提，兩肩順勢  
向後摺，還原。  
(注意：避免身體向前傾)

### 按牆轉肩 (初級)



身體靠近牆邊，左腳踏前  
作弓箭步，右腳放後伸  
直，左手伸直並抬高至肩  
部，手掌按牆，左肩盡量  
靠牆，右肩微向右轉，還  
原後做另一邊。

### 雙翼齊飛 (中級)

挺胸直腰，作弓箭步，  
後腳伸直，腳尖向前，  
雙手放後，雙臂抬高至  
(或低於)肩部，兩手  
扳緊門框兩側，身體盡  
量向前傾，還原。

(注意：此動作難度高，  
宜量力而為，事  
前肩膊要做充足的  
熱身運動。)



### 伸肩拉臂 (扣指)



雙手扣指前伸，手背向前，  
兩臂稍向外拉，兩肩順勢向  
前摺，腰背保持挺直，  
還原。

### 伸肩拉臂 (反扣指)



雙手手指反扣，  
手心向前，  
其餘動作如前，  
還原。

## 4 手腕

### 活絡操

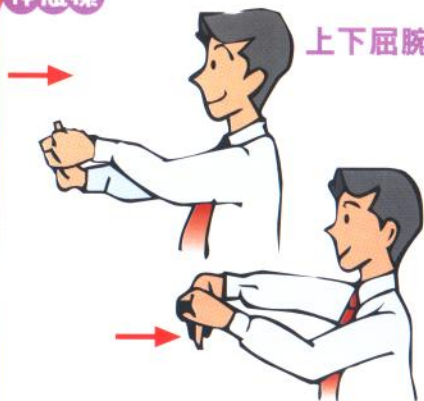
#### 左右轉腕



雙手向內轉腕，重複8次。  
反方向再做。

### 伸展操

#### 上下屈腕



右手伸直，手心向前，  
左手將右手腕輕輕向後扳，還原後  
手背向前重複再做。還原後換手再做。

## 5 腰側

### 活絡操

#### 擺臂轉腰

曲膝分腿站立，  
曲臂轉腰，緩緩  
擺動上身向左邊，  
然後轉向右邊。  
重複4次。



### 伸展操

#### 兩側彎腰

#### 背靠牆



坐在椅上，眼望前方，左手向上伸，  
右手放在大腿上，緩緩彎向右側，  
還原後換手再做。  
(站式背靠牆做，效果更佳。)

## 6 腰背

### 活絡操

#### 直腰提膝

#### 坐式



手扶椅邊，挺直腰背，  
左右膝交替向上提。  
重複4次。

#### 站式



挺直腰背，一手扶椅背，  
左膝盡量向上提，還原時  
伸直腳放後，重複8次。換  
腿再做。

### 伸展操

#### 直伸腰背

上背輕靠椅背，雙手  
向上伸，頭部、上身及  
腰背盡量拉直，  
雙腳平放前方。



#### 直背推腰

眼望前方，下頷內收，  
雙手按後腰，將盤骨及  
腰部稍向前推，頸部和  
上身保持挺直，還原。  
(注意：避免頸部及腰部  
過分後仰)



#### 腰背推牆

背靠牆站立，上背夾緊貼  
牆，眼望前方，下頷內  
收，雙手放於後腰，腹部  
稍向內壓，使腰背推向牆  
壁，腰部保持應有的弧  
度，還原。

(注意：避免頭部向前傾)



## 7 臀腿

### 活絡操

#### 前後擺腿



一手扶椅背或桌邊幫助平衡，伸直右腳前後擺動，重複8次。換腳再做。

(注意:擺動幅度不宜過大)

### 伸展操

#### 坐式壓腿



穩坐椅邊，伸直左腳，腳踩着地，腳尖向上，上身及腰背挺直，右手(或右臂)平放右膝(或右腿)，左手輕握左腿，緩緩向前移，還原後換腳再做。

### 7 臀腿 伸展操

#### 轉腰扳腿(初級)



端坐，左腿擱於右膝，右手輕壓左膝，轉腰向左，左手輕扶椅背，順勢望前或轉頸望左，還原後做另一邊。

#### 轉腰扳腿(中級)



端坐，抬高左膝，左小腿放右腿外側。右前臂環抱左膝，左手輕壓右前臂，順勢望前或轉頸望左，還原後做另一邊。

#### 斜拉大腿

挺直腰背，一手扶椅背或桌邊，左手將右腳拉向臀部，右大腿保持垂直向地，還原後換腳再做。



## 8 小腿

### 活絡操

#### 指天篤地

##### 坐式

腳踭離地，左右交替上下屈伸。重複8次。



##### 站式

一手扶椅背或桌邊，腳踭離地，單腳做上下屈伸動作8次，還原後換腳再做。



## 活絡操

## 來回畫圈

## 坐式

腳蹠離地，雙腳同時向內轉動踝部8次，還原後再向外轉動踝部8次。



## 站式

一手扶椅背或桌邊，腳蹠離地，一腳向內轉動踝部8次，反方向再做，還原後換腳再做。



如欲查詢有關普及健體運動的資料，請致電政府熱線**1823**或**2414 5555**或瀏覽康樂及文化事務署網頁 [www.lcsd.gov.hk](http://www.lcsd.gov.hk)

如欲知道更多健康資料，請致電衛生署熱線**2833 0111**或瀏覽衛生署網頁 [www.cheu.gov.hk](http://www.cheu.gov.hk)

## 伸展操

## 弓步拉腿



單手或雙手扶椅背或桌邊，作弓箭步，後腿伸直，腳尖向前，還原後換腿再做。

要擁有健康的體魄，單單在工作間進行短暫的活絡操和伸展操並不足夠。任何人士於工餘時間，要因應個人的身體狀況進行自己喜愛的運動，配合「日日運動半小時」的口號，定能收強身健體之效，自然會有充沛的體力應付工作上的持久挑戰。

切記在運動前後，必須做充分的熱身和緩和運動，以防止身體受傷。如在運動期間感到不適，應馬上停止，並向專業人士查詢。長期病患者或從不運動的人士，應與醫生商量後才制定運動計劃，以策安全。

鳴謝：本小冊子資料由中國香港體適能總會提供，謹此致謝。