

辦公室鬆弛運動



長期坐著對身體構成靜態負荷，無論坐姿如何正確，都能導致肌肉疲勞和阻礙血液環，影响身體健康。因此，應編排其他不同類型的工作如影印或檔案整理，這不但可以減少固定重複性動作，也可給予身體不同部位輪流休息的機會，辦公室鬆弛運動對此同樣有所幫助。



1 眼部運動

眼球順時針方向轉，分8個位置轉動，每個位置停3秒；然後逆時針方向轉，每個位置停3秒。



2 肩膊轉動

雙肩向前轉一圈，放鬆；然後向後轉一圈，放鬆。重複動作兩次。



3 頸部伸展

將頭側向左邊，停5秒；然後側向右邊，停5秒；最後，頭部向前傾，停5秒。重複動作兩次。注意：腰背須保持挺直。



4 前臂伸展

左手向前伸直，手掌向上屈，右手輕輕捉住左手手指，輕力向後拗，停5秒；然後手掌向下屈，右手輕輕壓住左手背，停5秒。右手重複動作。左右手各做兩次。



5 腰背運動

雙手互扣，盡量向上伸展，停5秒；向左伸展，停5秒；再向右伸展，停5秒。重複動作兩次。注意：腰向左右兩邊伸展時，緊貼座椅。



6 提腿運動

身體坐直，緊貼椅背，將一條腿向前伸直，另一條腿平放，提起向前伸直的腿，停5秒，再放鬆；另一條腿重複動作。左右各做兩次。

職業安全健康局

香港北角馬寶道二十八號華匯中心十九樓 電話：2739 9377 傳真：2739 9779
電郵：oshc@oshc.org.hk 職安熱線：2739 9000 職安資訊傳真服務：2316 2576 網址：www.oshc.org.hk