

勤运动 工作醒

II



劳工处
职业安全及健康部

目录

引言 03

颈部运动 04

肩部运动 07

上肢运动 11

腰部运动 15

下肢运动 23

总结 28

查询 29

本小册子可以在职业安全及健康部各办事处免费索取，亦可于劳工处网站 http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm 直接下载。

查询各办事处的详细地址及电话，可致电 2559 2297，或可参考劳工处网站 <http://www.labour.gov.hk/tele/osh.htm>。

欢迎读者复印本小册子，但作广告、批核或商业用途者除外。如需复印，请注明录自劳工处刊物《勤运动 工作醒 (II)》。

勤运动
工作醒



紧张的生活节奏，忙碌的工作，容易令上班族筋肌疲劳、颈肩背痛，手脚肌肉酸软。若长期忽视这些徵状，身体组织更会劳损发炎。恒常运动，可令身体保持最佳状态，提升工作效率。

本小册子介绍一些适用于身体不同部位的简单运动。读者可因应自己的需要选择合适的运动。

恒常运动好处多：

灵活关节，减少受伤机会。

强化肌肉，减少筋肌疲劳。

消除紧张，提升精神状态。

消耗热量，维持适当体重。

促进血液循环，增强机能。

促进心理健康，增加自信。

当进行运动时：

1. 做运动前最好先了解自己的身体状况，若感到过度疲劳或不适时，应避免进行。
2. 选择适合自己的运动及在足够的活动空间内进行。
3. 不宜穿太紧身的衣服或高跟鞋。
4. 每一式动作要缓慢进行，直至肌肉有拉紧的感觉，特别是进行颈部、腰部及膝部的运动时，若过度伸展或快速拉扯，会容易令肌肉或关节受伤。
5. 要量力而为，不宜过量。
6. 应持之以恒，方有理想效果。

颈部运动

1.1



1.2



- ① 眼望前方，一手轻按著额前，手掌慢慢向后压。
- ② 颈部肌肉同时收紧，以保持颈部挺直。
- ③ 维持五秒，然后放松。
- ④ 重复以上动作五次。

颈部运动

- ① 把右手轻按著头部右边，手掌慢慢向左压。
- ② 头部同时向右压著手掌以保持颈部挺直，维持五秒，然后放松。
- ③ 转换左手做同样动作。
- ④ 重复这套动作五次。



颈部运动

3.1



3.2



- 1 双手放头后，头部向后压，手同时向前推以保持颈部挺直，维持五秒，然后放松。
- 2 重复以上动作五次。

肩部运动

- 1 双手抓著毛巾的两端，双臂由下向上提起至肩膀高度。
- 2 然后慢慢向上伸展，越过头顶，同时挺胸和深深吸气。
- 3 双臂保持挺直，维持五秒，然后放松呼气，回复原来姿势。
- 4 重复以上动作五次。



1.1



1.2



肩部运动

2.1



2.2



第2式

- 1 双手在身后抓著毛巾两端。
- 2 然后双臂由下向上伸展，并保持背部挺直，同时挺胸和深深吸气。
- 3 双臂保持挺直，维持五秒，然后放松呼气，回复原来姿势。
- 4 重复以上动作五次。

肩部运动

- 1 右手拿著毛巾一端，把毛巾放于身后，然后垂下左手，抓著毛巾的下端。
- 2 右手把毛巾向上拉，直至左肩有拉紧的感觉，维持五秒，然后回复原来姿势。
- 3 重复以上动作五次。
- 4 然后，左右手转换，再做同样动作五次。



第3式

3.1



3.2



肩部运动

4.1



4.2



- ① 站于墙旁边，离墙约 30 厘米，左手向外张开扶墙。
- ② 左手向上爬，同时将身体慢慢靠近墙，直至肩膊及腋下有拉紧的感觉，维持十秒，然后回复原来姿势。
- ③ 重复以上动作十次。
- ④ 然后，转换右手再做同样动作十次。

上肢运动

- ① 右手握球(球的直径大约为5厘米)，五个指头一起用力握球，维持五秒，然后放松，重复以上动作十次。

- ② 转换左手做同样动作十次。



1.1



1.2

上肢运动

2.1



2.2



- 1 双脚分开站立，右手握重物(重量适中便可)，垂直贴近身旁。
- 2 前臂作屈伸动作十次。
- 3 转换左手，做同样动作十次。

上肢运动

- 1 前臂平放于台面上，手掌向上。
- 2 手握重物(重量适中便可)，让手自然下垂。
- 3 慢慢将重物上举，直至手腕达致水平位置。
- 4 重复以上动作十次。
- 5 换手再做同样动作十次。



3.1



3.2



上肢运动

4.1



4.2



第4式

- ① 前臂平放于台面上，手背向上。
- ② 手握重物(重量适中便可)，让手自然下垂。
- ③ 慢慢将重物上举，直至手腕达致水平位置。
- ④ 重复以上动作十次。
- ⑤ 换手再做同样动作十次。

腰部运动

- ① 仰卧曲膝，双手抱右膝至胸前，维持五秒，然后放松。
- ② 转换左脚做同样动作。
- ③ 重复这套动作五次。



第1式

1.1



1.2



腰部运动

2.1



2.2



第2式

- ① 仰卧曲膝。
- ② 将臀部提起，维持五秒，然后回复原来姿势。
- ③ 重复以上动作五次。

腰部运动

- ① 仰卧曲膝。
- ② 双脚慢慢向左右两边摆动各五次。



第3式

3.1



3.2



腰部运动

4.1



4.2



第4式

- ① 俯卧，双手放肩膀旁。
- ② 以手肘撑起上身，维持五秒，然后回复原来姿势。
- ③ 重复以上动作五次。

腰部运动

- ① 双手、双膝著地。
- ② 收缩腹部，使背部拱起，维持五秒，然后放松，使背部回复原来姿势。
- ③ 重复以上动作五次。



第5式

5.1



5.2



腰部运动

6.1



6.2



- ① 双手、双膝著地，上肢及大腿垂直。
- ② 右手向前伸直至与地面平行，维持五秒，然后放松，回复原来姿势。(注意颈部要保持水平位置)
- ③ 转换左手做同样动作。
- ④ 重复这套动作五次。

腰部运动

- ① 双手、双膝著地，上肢及大腿垂直。
- ② 提起右脚直至与地面平行，保持膝关节伸直，维持五秒，然后放松，回复原来姿势。(注意颈部要保持水平位置)
- ③ 转换左脚做同样动作。
- ④ 重复这套动作五次。



7.1



7.2



腰部运动

8.1



8.2



- ① 左侧卧，屈曲左脚以保持平衡及腰背挺直。
- ② 右脚慢慢向上提起 (提高不超过 30 厘米)，保持膝关节伸直，维持五秒，然后放松，回复原来姿势。
- ③ 重复以上动作五次。
- ④ 转身，右侧卧，做同样动作五次。

下肢运动

- ① 背部贴墙而立，双脚离墙 30 厘米。
- ② 身体徐徐向下滑 (注意下滑幅度不应使膝关节少于90度)，维持五秒，然后慢慢站起来。
- ③ 重复以上动作五次。



1.1



1.2



下肢运动

2.1



2.2



第2式

- ① 左手扶稳固物件，然后用右手把左脚拉向臀部，维持五秒。
- ② 转换左手右脚做同样动作。
- ③ 重复这套动作五次。

下肢运动



第3式

3.1

- ① 坐在稳固物件上，左脚垂下平放地上，右脚伸直放在物件上。
- ② 身体慢慢向前倾，直至右后腿肌肉有拉紧的感觉，维持五秒，然后放松。
- ③ 重复以上动作五次。
- ④ 转换左脚做同样动作五次。



3.2



下肢运动

4.1



第4式

- ① 坐在椅上，脚踏著地上的毛巾。
- ② 用脚掌抓紧毛巾，但趾头要保持平放贴地，然后放松。重复动作十次。
- ③ 换脚再做同样动作十次。

4.2



只要持之以恒，
不但有助预防筋肌劳损，
还可以令身体保持最佳状态，
提升工作效率。

总结

在现今资讯科技发达的社会里，运动的机会虽然日益减少，我们仍应尽量安排时间，勤做运动，以增强身体机能，促进身心健康，提高工作效率，达致「勤运动 工作醒」的效果。

本小册子介绍了几套简单及较静态的运动；假若你想更进一步，做一些较有动感的运动，劳工处亦另备有一套「勤运动 工作醒(II)」的光碟(DVD)，碟中除辑录了本小册子中刊载的各式运动，还包括一套椅上操，可供参考。

查询

如你对本小册子有任何疑问或想查询职业健康及卫生事宜，你可与劳工处职业安全及健康部联络：

电话：2852 4041

传真：2581 2049

电子邮件：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透过互联网，找到劳工处提供的各项服务及主要劳工法例的资料。本处的网址是 <http://www.labour.gov.hk>。

投诉

如有任何有关不安全的工作环境及工序的投诉，请致电劳工处职安健投诉热线：2542 2172

