

勤運動 工作醒

II



勞工處
職業安全及健康部

目錄

引言 03

頸部運動 04

肩部運動 07

上肢運動 11

腰部運動 15

下肢運動 23

總結 28

查詢 29

本小冊子可以在職業安全及健康部各辦事處免費索取，亦可於勞工處網站
http://www.labour.gov.hk/public/content2_9.htm 直接下載。

查詢各辦事處的詳細地址及電話，可致電 2559 2297，或可參考勞工處網站
<http://www.labour.gov.hk/tele/osh.htm>。

歡迎讀者複印本小冊子，但作廣告、批核或商業用途者除外。如需複印，
請註明錄自勞工處刊物《勤運動 工作醒 (II)》。

勤運動
工作醒



緊張的生活節奏，忙碌的工作，容易令上班族筋肌疲勞、頸肩背痛，手腳肌肉酸軟。若長期忽視這些徵狀，身體組織更會勞損發炎。恆常運動，可令身體保持最佳狀態，提升工作效率。

本小冊子介紹一些適用於身體不同部位的簡單運動。讀者可因應自己的需要選擇合適的運動。

恆常運動好處多：

靈活關節，減少受傷機會。

強化肌肉，減少筋肌疲勞。

消除緊張，提升精神狀態。

消耗熱量，維持適當體重。

促進血液循環，增強機能。

促進心理健康，增加自信。

當進行運動時：

1. 做運動前最好先了解自己的身體狀況，若感到過度疲勞或不適時，應避免進行。
2. 選擇適合自己的運動及在足夠的活動空間內進行。
3. 不宜穿太緊身的衣服或高跟鞋。
4. 每一式動作要緩慢進行，直至肌肉有拉緊的感覺，特別是進行頸部、腰部及膝部的運動時，若過度伸展或快速拉扯，會容易令肌肉或關節受傷。
5. 要量力而為，不宜過量。
6. 應持之以恆，方有理想效果。

頸部運動

1.1



1.2



- 1 眼望前方，一手輕按著額前，手掌慢慢向後壓。
- 2 頸部肌肉同時收緊，以保持頸部挺直。
- 3 維持五秒，然後放鬆。
- 4 重複以上動作五次。

頸部運動

- 1 把右手輕按著頭部右邊，手掌慢慢向左壓。
- 2 頭部同時向右壓著手掌以保持頸部挺直，維持五秒，然後放鬆。
- 3 轉換左手做同樣動作。
- 4 重複這套動作五次。



頸部運動

3.1



3.2



- 1 雙手放頭後，頭部向後壓，手同時向前推以保持頸部挺直，維持五秒，然後放鬆。
- 2 重複以上動作五次。

肩部運動

- 1 雙手抓著毛巾的兩端，雙臂由下向上提起至肩膀高度。
- 2 然後慢慢向上伸展，越過頭頂，同時挺胸和深深吸氣。
- 3 雙臂保持挺直，維持五秒，然後放鬆呼氣，回復原來姿勢。
- 4 重複以上動作五次。



1.1



1.2



肩部運動

2.1



2.2



第2式

- 雙手在身後抓著毛巾兩端。
- 然後雙臂由下向上伸展，並保持背部挺直，同時挺胸和深深吸氣。
- 雙臂保持挺直，維持五秒，然後放鬆呼氣，回復原來姿勢。
- 重複以上動作五次。

肩部運動

- 1 右手拿著毛巾一端，把毛巾放於身後，然後垂下左手，抓著毛巾的下端。
- 2 右手把毛巾向上拉，直至左肩有拉緊的感覺，維持五秒，然後回復原來姿勢。
- 3 重複以上動作五次。
- 4 然後，左右手轉換，再做同樣動作五次。



第3式

3.1



3.2



肩部運動

4.1



4.2



- 1 站於牆旁邊，離牆約 30 厘米，左手向外張開扶牆。
- 2 左手向上爬，同時將身體慢慢靠近牆，直至肩膀及腋下有拉緊的感覺，維持十秒，然後回復原來姿勢。
- 3 重複以上動作十次。
- 4 然後，轉換右手再做同樣動作十次。

上肢運動

- 1 右手握球（球的直徑大約為5厘米），五個指頭一起用力握球，維持五秒，然後放鬆，重複以上動作十次。

- 2 轉換左手做同樣動作十次。



1.1



1.2

上肢運動

2.1



2.2



- 1 雙腳分開站立，右手握重物（重量適中便可），垂直貼近身旁。
- 2 前臂作屈伸動作十次。
- 3 轉換左手，做同樣動作十次。

上肢運動

- 1 前臂平放於檯面上，手掌向上。
- 2 手握重物（重量適中便可），讓手自然下垂。
- 3 慢慢將重物上舉，直至手腕達致水平位置。
- 4 重複以上動作十次。
- 5 換手再做同樣動作十次。



3.1



3.2



上肢運動

4.1



4.2



- ① 前臂平放於檯面上，手背向上。
- ② 手握重物(重量適中便可)，讓手自然下垂。
- 慢慢將重物上舉，直至手腕達致水平位置。
- ④ 重複以上動作十次。
- 換手再做同樣動作十次。

腰部運動

- 仰臥曲膝，雙手抱右膝至胸前，維持五秒，然後放鬆。
- 轉換左腳做同樣動作。
- 重複這套動作五次。



1.1



1.2



腰部運動

2.1



2.2



- 1 仰臥曲膝。
- 2 將臀部提起，維持五秒，然後回復原來姿勢。
- 3 重複以上動作五次。

腰部運動

- 1 仰臥曲膝。
- 2 雙腳慢慢向左右兩邊擺動各五次。



3.1



3.2



腰部運動

4.1



4.2



第4式

- 1 俯臥，雙手放肩膀旁。
- 2 以手肘撐起上身，維持五秒，然後回復原來姿勢。
- 3 重複以上動作五次。

腰部運動

- 1 雙手、雙膝著地。
- 2 收縮腹部，使背部拱起，維持五秒，然後放鬆，使背部回復原來姿勢。
- 3 重複以上動作五次。



第5式

5.1



5.2



腰部運動

6.1



6.2



- ① 雙手、雙膝著地，上肢及大腿垂直。
- ② 右手向前伸直至與地面平行，維持五秒，然後放鬆，回復原來姿勢。(注意頸部要保持在水平位置)
- ③ 轉換左手做同樣動作。
- ④ 重複這套動作五次。

腰部運動

- ① 雙手、雙膝著地，上肢及大腿垂直。
- ② 提起右腳直至與地面平行，保持膝關節伸直，維持五秒，然後放鬆，回復原來姿勢。(注意頸部要保持在水平位置)
- ③ 轉換左腳做同樣動作。
- ④ 重複這套動作五次。



7.1



7.2



腰部運動

8.1



8.2



- ① 左側卧，屈曲左腳以保持平衡及腰背挺直。
- ② 右腳慢慢向上提起 (提高不超過 30 厘米)，保持膝關節伸直，維持五秒，然後放鬆，回復原來姿勢。
- ③ 重複以上動作五次。
- ④ 轉身，右側卧，做同樣動作五次。

下肢運動

- ① 背部貼牆而立，雙腳離牆 30 厘米。
- ② 身體徐徐向下滑 (注意下滑幅度不應使膝關節少於90度)，維持五秒，然後慢慢站起來。
- ③ 重複以上動作五次。



1.1



1.2



下肢運動

2.1



2.2



第2式

- ① 左手扶穩固物件，然後用右手把左腳拉向臀部，維持五秒。
- ② 轉換左手右腳做同樣動作。
- ③ 重複這套動作五次。

下肢運動



第3式

3.1



- 坐在穩固物件上，左腳垂下平放地上，右腳伸直放在物件上。
- 身體慢慢向前傾，直至右後腿肌肉有拉緊的感覺，維持五秒，然後放鬆。
- 重複以上動作五次。
- 轉換左腳做同樣動作五次。

3.2



下肢運動

4.1



第4式

4.2



- 坐在椅上，腳踏著地上的毛巾。
- 用腳掌抓緊毛巾，但趾頭要保持平放貼地，然後放鬆。重複動作十次。
- 換腳再做同樣動作十次。



只要持之以恆，
不但有助預防筋肌勞損，
還可以令身體保持最佳狀態，
提升工作效率。

總結

在現今資訊科技發達的社會裡，運動的機會雖然日益減少，我們仍應盡量安排時間，勤做運動，以增強身體機能，促進身心健康，提高工作效率，達致「勤運動 工作醒」的效果。

本小冊子介紹了幾套簡單及較靜態的運動；假若你想更進一步，做一些較有動感的運動，勞工處亦另備有一套「勤運動 工作醒(II)」的光碟(DVD)，碟中除輯錄了本小冊子中刊載的各式運動，還包括一套椅上操，可供參考。

查詢

如你對本小冊子有任何疑問或想查詢職業健康及衛生事宜，你可與勞工處職業安全及健康部聯絡：

電話：2852 4041

傳真：2581 2049

電子郵件：enquiry@labour.gov.hk

你亦可以透過互聯網，找到勞工處提供的各項服務及主要勞工法例的資料。本處的網址是 <http://www.labour.gov.hk>。

投訴

如有任何有關不安全的工作環境及工序的投訴，請致電勞工處職安健投訴熱線：2542 2172

