

服務員站立工作者 簡易運動篇

《適用對象》美容業者、售貨員、電梯小姐、餐飲業者...等。

《常見症狀》①肩胛痠痛②下背疼痛③腿部痠痛

①



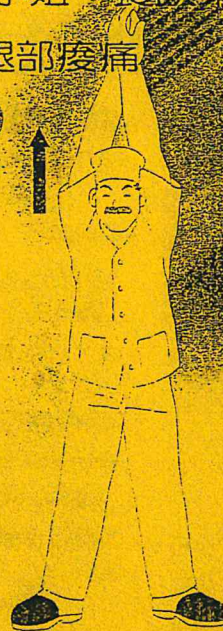
頸部繞環 ①

功能：伸展頸部肌群。

動作說明：

- 1.以頸部為中心緩慢地轉圈，不要過度後仰。
- 2.每轉一個方向，可稍停一下。

②



手臂伸展 ②

功能：伸展手臂肌群。

動作說明：

- 1.雙手反握伸直，向上伸展。
- 2.再輕輕地向頭後伸展，維持20秒。

③



體側伸展 ③

功能：伸展體側肌群。

動作說明：

- 1.兩腳開立略與肩寬，右手插腰，左手上伸。
- 2.身體向右側彎，維持20秒後換邊。

④



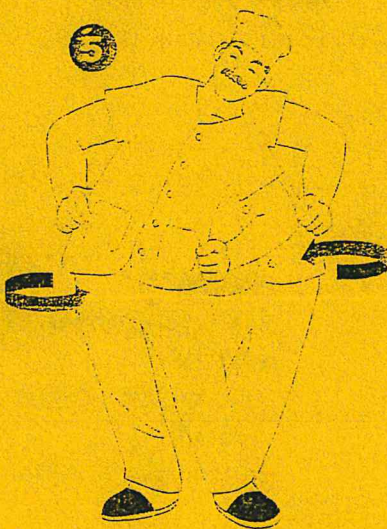
腕部伸展 ④

功能：伸展手臂、手腕肌群。

動作說明：

- 1.指尖向下，手掌平貼於牆壁。
- 2.手掌固定不動，手肘微彎，維持20秒。

⑤



腰部繞環 ⑤

功能：伸展腰部肌群。

動作說明：

- 1.兩手插腰，兩腳開立，將臀部以腰為中心，緩慢地轉圈。
- 2.腰部不要過度前推。

⑥



腰背伸展 ⑥

功能：伸展腰背肌群。

動作說明：

- 1.兩腳開立略與肩寬，身體緩慢地向前彎曲。
- 2.兩膝微彎，頭頸及手臂放鬆，維持20秒。

行政院體育委員會關心您的健康

※注意事項：

- ①靜態伸展時，應循序漸進，緩慢伸展至有點繃緊即可，不必達到疼痛的地步。
- ②第①至第⑤為伸展運動，每個動作做2~3次，每次在20~30秒之間，每週至少3次。
- ③第⑥至第⑫為肌肉用力性運動，以反覆10~15次為原則。
- ④運動時，應保持順暢的呼吸，不要閉氣。
- ⑤本類12項基本動作組合，建議您至少施作6項以上，確保運動效果。



背部伸展 ⑦

功能：伸展背部肌群。

動作說明

- 1.兩腳開立略與肩寬，手指交叉，掌心朝向自己。
- 2.兩手臂伸直向前方推，膝蓋微彎，將背部拱起，維持20秒。



腿後肌伸展 ⑧

功能：伸展臀腿肌群。

動作說明：

- 1.背靠固定物，右腳站立，左腳彎曲，兩手握住膝關節。
- 2.往胸前拉，維持20秒後換腳。



腿前肌伸展 ⑨

功能：伸展大腿肌群。

動作說明：

- 1.右手扶物站立，左手由後拉住左腳踝。
- 2.向臀部拉，維持20秒後換腳。



小腿伸展 ⑩

功能：伸展小腿肌群。

動作說明：

- 1.頭手靠牆，頭枕在兩手上，右腳向前彎曲，左腳向後蹬直。
- 2.腳跟不離地，腳尖朝前，維持20秒後換腳。



推撐運動 ⑪

功能：強化手臂、胸部肌群。

動作說明：

- 1.面向固定物，約一隻手臂的距離。
- 2.雙手平舉抵住固定物，手肘彎曲後伸直，反覆10次。



腿部運動 ⑫

功能：強化腿部肌群

動作說明：

- 1.手扶固定物，右腳後勾碰臀後放下。
- 2.右腳反覆10次後換腳。



行政院體育委員會 印贈



國立臺南師範學院體育學系 編製