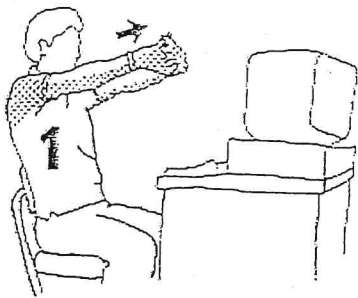
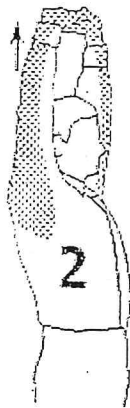


★ 電腦辦公者三分鐘伸展操 ★

- ◆ 電腦工作者及長時間久坐的辦公者，往往會頭部肩部緊繃，甚至下背痛！
- ◆ 設定準點報時，每個鐘頭起來動一動，按圖伸展，每次只要3—5分鐘！
- ◆ 將本圖貼在辦公桌前、電腦螢幕旁邊，用螢光筆或彩色筆塗塗提醒自己！
- ◆ 盡量多喝水，膀胱當鬧鐘，起來走走上廁所，扭腰聳肩壓腿甩手更輕鬆。
- ◆ 每個小時動個3-5分，一天來個7-8次，累積活動目標一天30分鐘不難。



10秒兩次



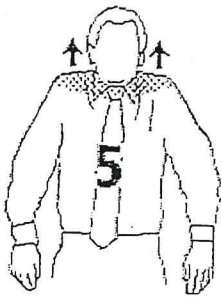
10秒



兩側各10秒



10秒



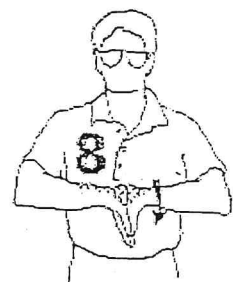
5秒三次



兩側各10秒



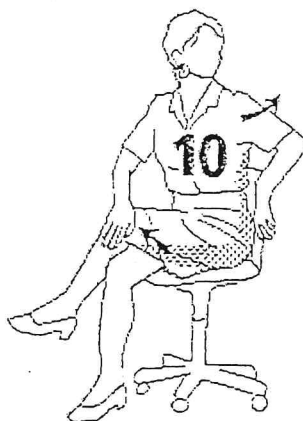
10秒



10秒



兩側各10秒



兩側各10秒



10秒兩次



10秒