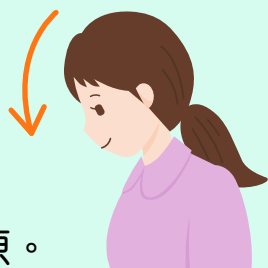


# 辦公室伸展操

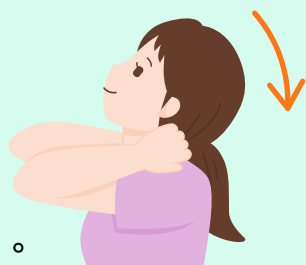


## 頸部 - 低頭仰望

1 下頷內收，低頭前傾，還原。



2 雙手放在後頸，頭部保持正中及微向後仰，還原。



(注意：避免頭部過份後仰)

## 腰背 - 直背推腰

眼望前方，下頷內收，雙手按後腰，將盤骨和腰部稍向前推，頸部和上身要保持挺直，還原。

(注意：避免頸部及腰部過分後仰)



連續工作45至60分鐘後進行數分鐘「伸展操」，有助舒緩關節疲勞和減輕壓力。