

秘秘书职业指导：在办公桌前运动赶走疲劳 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E7_A7_98_E7_A7_98_E4_B9_A6_E8_c39_172331.htm 长时间坐着工作，特别是操作计算机久了，会感到很累。这时休息一下，做做专为电脑操作者设计的这套保健操，就能很快消除疲劳、恢复体力。

1. 坐在椅上，背要直，双手放膝盖。一臂前伸，连同身体一起后转，目光盯住手掌——吸气。还原——呼气，换手再做。
2. 坐在椅上，双手放膝盖。屈臂握拳，勾脚尖抬起，稍停。双手放回膝盖的同时，绷脚尖，同时脚后跟带动脚尖一起转动。
3. 双臂屈肘，双手放肩上。两肘前后做圆周运动。
4. 双臂交叉，胸前抱臂。抬起双臂，在胸前做圆周运动，同时活动双肩、肩胛骨和胸肌。
5. 坐在椅上，背要直，双手抱一膝盖尽量贴近腹部。然后向前伸直这条腿，放回地面。换腿再做。
6. 向前伸直双手，做游泳的动作；如蛙泳。尽量向前和向两侧伸长身体。
7. 坐在椅上，一条腿膝盖弯曲后转向一侧——如同朝一侧跨出跨出一步。还原。换腿再做。
8. 屈臂握拳，放胸前，伸开双手向前、向两侧、再向上伸。
9. 一条腿伸直，脚尖朝上，另一条腿弯曲，脚尖朝下，模仿走路动作，轮流换脚。
10. 坐在椅上双腿伸直。抬腿，向两侧转动，在地板上空划圆。
11. 坐在椅上屈臂，双手放肩上。左右来回转动身体，使胳膊肘尽量靠近椅背。
12. 坐在椅上，双手放头后。头向两侧来回转动。
13. 双手放膝盖。一只手从上伸肩后，另一只手从下向上伸肩胛骨处，双手背后交叉。换手再做。
14. 紧贴椅背坐在椅上。挺直脊柱，微微低头，向两侧轻轻转动。假设胸前有一小球

，尽量用下额去够球。眼睛睁大，跟着头转动。 100Test 下载
频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com