

秘书技巧心得:坐班族让肌肉不再酸痛 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/272/2021_2022__E7_A7_98_E4_B9_A6_E6_8A_80_E5_c39_272040.htm 许多白领女性因经常伏案工作、缺乏适当运动造成肌肉松弛以及肌肉紧张、酸痛，尤其是颈部和胸部肌肉，这里介绍的几个训练动作可放松和强化肌肉，改善肌肉线条。这些动作适于家中进行，有几个动作也可午休时在办公室里做。

1. 颈部 坐姿，腰背挺直，手掌放在臀部下面，头向相反方向侧屈，此时应感觉到颈部肌肉被拉开，然后再用一手轻轻施压，进一步抻拉肌肉，但切记不可用力过大，否则会拉伤肌肉。保持均匀呼吸同时保持姿势至少15秒。然后换侧做。
2. 胸肌 跪在垫上，俯身向前，一手支撑身体，另一手臂肘关节弯曲约90度搭在健身球上。手臂基本与肩平行，也可以略高或略低与肩，以伸展胸肌的下束和上束。呼吸保持均匀，保持该姿势至少15秒。如没有健身球，可以站在墙边，离墙约半步，同样抬高手臂肘关节弯曲搭在墙上，同侧脚向前迈半步，身体微微向前拉开胸肌。以上这两个动作可以经常做，比如在办公桌前坐得时间久了就应该起来做一下这些伸展动作，放松肌肉。
3. 前臂支撑抬腿（臀部、腹部和手臂肌肉）取俯卧撑的姿势，头、肩、腰、臀和腿保持直线。慢慢抬起一条腿与身体平行，然后放下，抬起另一条腿。开始练时，可能做的次数不多，但必须保持正确姿势。以后逐渐增加练习次数。练习时若坚持不久，可以休息一下后再做。
4. 侧卧健身球躯干上抬（腹斜肌）一手臂夹住球保持球的稳定（初学者可以扶在地上），另一手搭在耳朵或头后，头在正中位置。吸气下放到

与腿平行即可。呼气，收紧腹斜肌用力抬起上身，应感觉到腹肌的挤压。尽量做到肌肉疲劳，接着再换另侧做。

5. 蚌式练习（臀部肌肉）侧卧在垫上，一臂伸直放头下，头放松靠在手臂上，另一手扶臀部，膝关节弯曲，两腿上下叠在一起。呼气，上面的腿尽量抬高，双膝分开，但两脚必须搭在一起不能分开。此时应感到臀部肌肉收缩，停留数秒尽量挤压臀肌，然后放松，重复进行，做的越多越好。这两期介绍的动作当中有些难度较大，需要按部就班来做，不要操之过急，如果在进行过程中有不舒适的情况，应该停下来看看动作是否正确。

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