



文 陈映葵
摄影 龙国雄



1-1



1-2



2-1



2-2



3-1

4-2

4-3

坐椅 4招 打败 疲劳

身体疲惫，满脸倦容，即使身材再好也没法展示最自信漂亮的一面。偏偏工作堆积如山，别说运动，连睡眠时间都不够，怎么让自己维持最佳状态？本周《美丽随行》特别为忙碌的上班族而设，让你不必离开座椅半步，就能为自己好好充电。

长时间坐着不动，即使维持正确坐姿，肩膀、颈项和背部难免觉得酸痛。除了起身走动，另一个办法就是在自己的座位上适度伸展，放松紧绷的肌肉。一天只需少过五分钟的训练，就能消除身体疲劳，让自己看起来更有精神。

本期四种动作特别为狭小的空间而设，即使身处办公室，也能在不打扰别人的情况下，创造属于自己的活动空间。练习时间和频率因人而异，重要的是把它当成一种习惯，持之以恒，美丽不能只靠一朝一夕的功夫。

松展颈部

练习时间：一分钟。

功效：消除颈部疲劳，舒缓僵硬的肌肉。

步骤：

1-1：维持背部挺直，收紧下巴，伸展颈项后部肌肉。

1-2：吸气，头往右转，边转边呼气。

1-3：换边做。每边重复三次。

各重复三次。

摆动脊椎

练习时间：一分钟。

功效：放松脊椎旁肌群（paraspinal muscle）。

步骤：

3-1：双脚距离与肩部同宽，上半身往右转，眼睛往后看，维持三秒，臀部保持不动。

3-2：换边做，每边重复三次。

运动双肩

练习时间：一分钟。

功效：为背部的上段消除疲劳，增进双肩的柔韧度。

步骤：

2-1：双手轻按肩膀，手臂往前来回转动，想象自己用手肘画圆圈。

2-2：手臂改成往后转动，每个方向

从头开始

练习时间：一分钟。

功效：增加脑部氧气供应，消除全身疲劳，使思路更清晰。

步骤：

4-1：双脚距离与肩部同宽，或将双脚合拢，依自己的舒适而定。

4-2：双掌合拢，双手往上伸直。

4-3：慢慢弯身，让头部自然垂下，维持三秒。

4-4：慢慢起身，还原。

4-5：重复三次。

关于导师

合格健身、韵律操、瑜伽与皮拉提(Pilates)导师。毕业于新加坡体育理事会导师课程，之后曾赴澳洲、印度与美国受训。三年半前加入本地女性专属健美中心Amore，目前担任全职导师。

询问电邮：info@amrefitness.com