

崔碧珈教上班族鍛煉

辦公室簡易健身操



①拉椅背



②拉頸肌



③辦公桌掌上壓

都市人工作忙碌，特別是辦公室的上班族，朝九晚六的工作時間，他們坐在辦公室內“不見天日”，而且整天對着電腦工作，頸梗膊痛的情況時有發生。不少OL因為沒有足夠時間做運動，加上長期坐着工作，導致“小肚腩”出現。本身是演員的崔碧珈五年前為了隱弗特地考了健身教練牌，今次她介紹了五組可以在辦公室內都做到的健身動作，讓上班族工作之餘也能伸展一下筋骨，愛美的OL更可鍛煉出平實小腹。

大公報記者

溫穎芝 文、圖

五年前，崔碧珈接拍了一部動作電影，被公司安排到健身室做運動操練肌肉。由原本跑步也不行的她，到後來練到可以跑馬拉松，更發現到做重量訓練（Weight Training），原來可以令身形線條更好看。她說：“很多女孩子以為跑步就可以減肥，其實跑步不能改變身體線條，就算擁有二十三吋腰圍，都可能有肚腩。我就寧願腰有二十六吋，但沒有肚腩。”

重量訓練

重量訓練是針對阻力而使用重量的一種力量訓練，透過自身重量，或是器械訓練，刺激肌肉使其變得更強壯。由於上班族在辦公室的活動空間不多，崔碧珈示範了五組動作，讓大家上班之餘亦可以鍛煉肌肉，舒展筋骨。

長期對着電腦工作，容易引致頸梗膊痛。以下三個動作可以讓大家舒緩一下肩頸。

第一個動作就是拉椅背（圖①），雙手向後拉着椅背，頭抬高，切記要挺直背部。這個動作可以伸展肩膊肋骨，拉鬆背部及頸部肌肉。第二個動作為拉頸肌（圖

②），只需坐在椅子上，用手繞過頭頂按着頸後位置壓下，可以舒緩肩頸肌肉，做這個動作時切記放鬆肩膊，挺直身體。第三個動作就是利用辦公桌做掌上壓（圖③）。崔碧珈說：“好多女仔都很難在地上做到Full Push Up，如果利用辦公桌，因為有斜度就較容易做到，Push Up可以鍛煉到肩膊、手臂及背部的肌肉。”

至於愛美的OL，都愛關注如何保持健美身材。經常坐着工作一整天，確是很容易養出一個“小肚腩”。崔碧珈教大家兩組動作，讓OL們在辦公室也能鍛煉小腹。

鍛煉小腹

第一組是提腿（Leg Raise，圖④及圖⑤）動作，可以坐在椅上或枱上做，雙腳合攏提起，再放下，重複這個提升動作，可以鍛煉小腹正面。她說：“要坐在枱上

或椅子上做，因為提升與放下雙腳之間的距離幅度較大，這樣比在地上做更有效。當腳下垂得越低，提升時就越重，若覺得坐在枱上做辛苦，可以在椅子上鍛煉。”第二組動作就是修側腹的提腿動作（圖⑥），只需打側身坐在椅子上，合攏雙腳重複提升、放下，可以鍛煉腰兩側的肌肉。

崔碧珈指，做以上五組動作時都要放鬆慢慢呼吸，挺直身體，做得太急會容易拉傷。至於每組動作要做的次數，她覺得每個人的狀態、年紀、體能都不同，說：“我建議分三set做，每set進行每組動作時，做到不能再做時便停，休息二十秒，然後做第二set，完成三set便可以。每天可以用十五分鐘來做這些重量訓練。若體內的脂肪比例不是較多，基本上一星期後已見成效。”

場地：Dorian Concept Group



④提腿（枱上）



掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊



⑤提腿（椅上）



⑥提腿（修側腹）