

健康拉伸操X 戰勝辦公室限制

每天 15 分鐘，輕輕鬆鬆 拉開你的肩頸痠痛 !!

採訪 / 趙萱

照片 / 受訪者提供

自從第一次拉伸操感受到立即的效果，我就把拉伸帶放在公司，只要當我沒精神的時候或缺乏寫作靈感的時候，就在位子上拉一拉，不僅舒緩肌肉，更能提神，不需靠下午茶來振奮精神了！

瑪莉身為一位在台奮鬥的外籍雜誌編輯，一天平均花超過10小時的時間坐在電腦桌前，面對鍵盤螢幕，敲打出文章。瑪莉苦惱的說：「每天和電腦奮戰的我，駝背、肩頸僵硬不說，把手臂伸直的時候，都會聽見喀啦喀啦關節的聲音；更恐怖的是，久坐不動加上一口一口的下午茶，我的身材變得前凸後翹，凸的是小腹，翹的是屁股上的腰間肉。其實我真的很想藉著下班時間，認識一些朋友，一起運動，遠離煩人的工作！但往往因為回到家就不想換衣服出去，反而變成couch potato了！」

瑪莉因著某次朋友邀約，半信半疑地到朋友家做了第一次健康拉身操，整個過程不僅讓她意識到自己的身體多麼僵硬，且一直因為身體的不協調及有趣的動作而哈哈大笑，就這麼拉著笑著，瑪莉整個人立刻感覺到肩頸輕盈許多，心裡更是快樂了起來！”

瑪莉開心分享：「自從第一次拉伸操感受到立即的效果，我就把拉身帶放在公司，只要當我沒精神的時候或缺乏寫作靈感的

時候，就在位子上拉一拉，不僅舒緩肌肉，更能提神，不需靠下午茶來振奮精神了！只要有同事被我的動作吸引來，我就會讓他們親身體驗拉身帶的好處，進而帶動其他人一起伸展，建立一個注重健康、充滿歡笑的工作環境！」

對瑪莉而言，拉身操更是一個展開規律運動的起頭，在她發現肢體僵硬得像老太太時，更驚覺到健康保健的重要。於是，不僅在辦公室拉身，瑪莉更開始邀請同事及他們的朋友一起慢跑，騎腳踏車。瑪莉笑咪咪的分享：「這個拉身操，真的幫助我拉出健康，也拉近了朋友！」

常見痠痛職業病，一一擊退

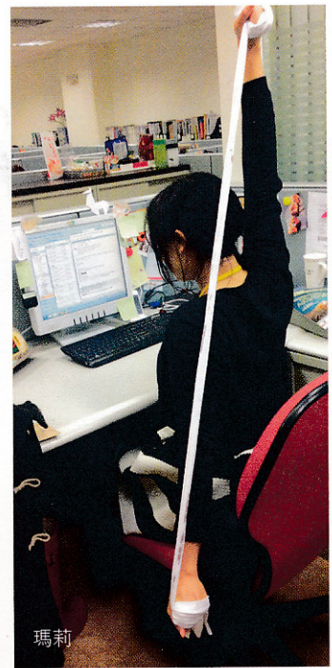
另一位從事大樓環境管理的藍組長，從2013年三月起，每天早上六點就到台大操場做拉伸操，養成每天早睡早起的好習慣。

她興奮的分享：「剛開始做當筋骨被拉開時，肌肉會有點痠痛，但不用怕，只要有恆心地做，直到筋骨被完全拉開後，做拉伸





左六為天妹



瑪莉

操後就會非常舒服。當我做拉伸操過了4個多月時，原本常酸痛且抬不起來的右手臂也得著醫治，每天筋骨活絡，也瘦身約10公斤。更重要的是在工作上變得更有體力，每天工作都有事半功倍的效果，早睡早起身體好、每天都很喜樂。」

起床動一動，健康事業都兼顧！

身為研究人員的天妹，因本身對運動的喜愛，天妹在接觸拉伸操之前就已經有了固定的運動習慣。對她而言，拉伸操的幫助，不是運動意識的提高或是身體狀況的進步，反而是生活作息時間表的改變和調整。

天妹回想著：一開始得知北科大操場有一群人利用早晨時間做拉伸操時，想一想上班的時間應該趕得及，於是決定早起來去試一試。在開始晨運拉伸之前，我其實已有因為想要持守早起拉伸，漸漸地作息時間表像時差往前推了兩三個小時，對於時間的管理和運用變得較有紀律。此外，晨運過程中的喊拍和揮汗排毒，使我生活上更有熱情和活力、面容氣色變好以及體態變輕盈、筋骨更活絡。

天妹深感拉伸操為付諸強身防癌的实际行動，且因不被時間空間所限制，學會了就變成一項隨身帶著走的技能，對自己的健康有益，也可以幫助有需要的人，幫助別人一起健康。她並受訓成為拉伸操教練，走入社區，邀請更多人一起在忙碌的生活裡，將運動排到作息的第一位，健康不再因沒時間而被忽略。

上班族健康拉伸 4 招，讓你擺脫僵硬

健康拉伸操整套12招，做完只需30分鐘時間，但對忙碌的上班族來說，若連30分鐘都沒有，也有簡易的上班族健康拉伸，針對上班族因長期坐辦公室，且使用電腦或3C產品所造成肩頸僵硬、下肢肌肉鬆垮等問題；將12招的健康拉伸操精選出4招，招招針對不常運動到的肌肉和肩頸，只要15分鐘，讓上班族輕鬆運動、輕鬆加強肌肉和遠離疲勞疼痛；在午飯時間，拋開抱怨，談談運動，更可以拉近好人緣唷！