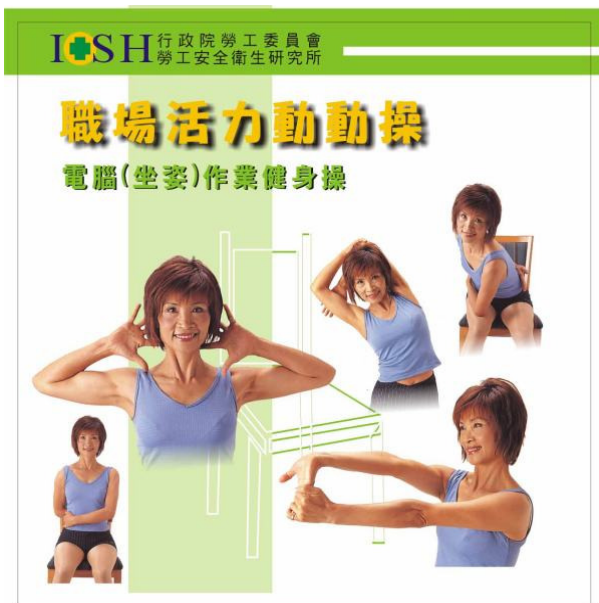


職場活力動動操-電腦(坐姿)作業健身操



一、腕部及手部肌群強化(採站或坐姿)

二、頸、肩、肘強化(採站或坐姿)

三、手指關節及手臂肌力強化

四、心肺呼吸強化(採站或坐姿)

五、肩關節強化(採站或坐姿)

六、腰腹肌力強化(採坐姿)

八、軀幹伸展及下背放鬆(採站姿)

九、眼部運動(採站或坐姿)

一、腕部及手部肌群強化(採站或坐姿)



二、頸、肩、肘強化(採站或坐姿)



三、手指關節及手臂肌力強化(採站或坐姿)



四、心肺呼吸強化(採站或坐姿)



五、肩關節強化(採站或坐姿)



六、腰腹肌力強化(採坐姿)



七、下姿柔軟、臍腿強化(採站姿)



八、軀幹伸展及下背放鬆(採站姿)



九、眼部運動(採站或坐姿)



1. 雙手磨擦發熱

12/29/2005 13:42:53



[回勞工安全衛生研究所首頁](#)