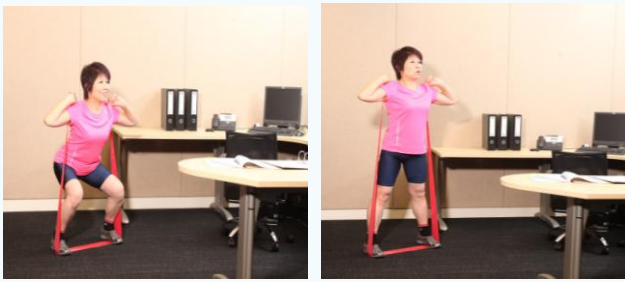


可在辦公室進行的簡單肌肉鍛鍊（下）

今期體能活動資訊會繼續為大家介紹一些主要肌群的訓練動作。這些動作主要集中於下半身的訓練，容易在辦公室內進行。器材方面也十分簡單，只需要一條橡筋帶和椅子或固定的支撐物。

臀部和大腿		臀部和大腿	
<p>靠牆蹲</p> 	<p>橡筋帶蹲</p> 		
<p>坐式橡筋帶單腳撐</p> 	<p>橡筋帶腕伸</p> 		
<p>橡筋帶腕外展</p> 	<p>小腿</p> <p>橡筋帶提踵</p> 		

從事以上的肌肉鍛鍊之前或之後，都要緊記要做伸展運動，以確保身體順利由靜止狀態過渡至運動狀態，並於運動後加速復原。除了橡筋帶外，利用書本、瓶裝水等辦公室內的常見物件，配合簡單的動作，都能夠鍛鍊肌肉。肌肉強化運動簡單而有效，希望大家能培養多做這類運動的習慣，享受箇中好處！