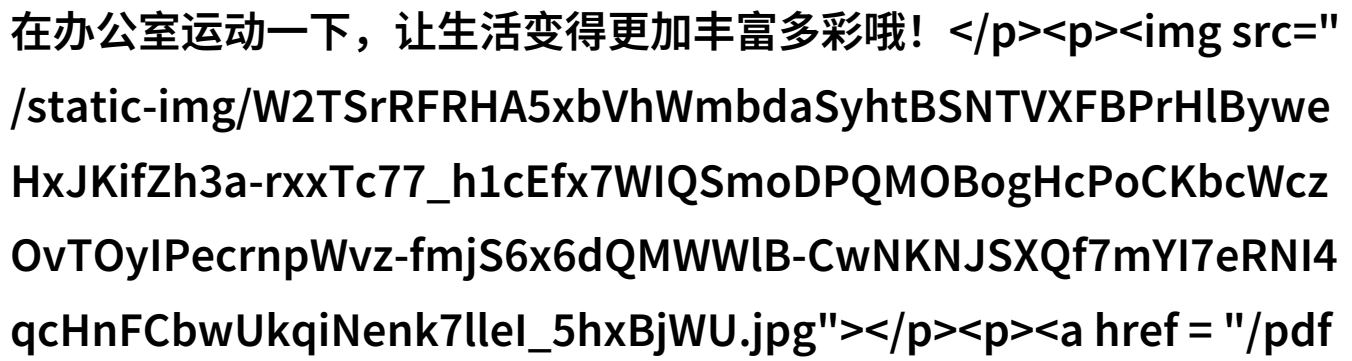


宝宝我们在办公室运动一下我来教你一套

<p>宝宝，我们在办公室运动一下！别害怕，跟随我这套简易的工作间瑜伽，每天都能让你的身体健康、精力充沛。</p><p></p><p>首先，你得找到一个舒适的位置，这里可以是你桌子的对面，或者是窗边的一把椅子。确保你的背部保持挺直，就像个小公主坐着一样。</p><p>接下来，是深呼吸。你可以闭上眼睛，一手按在大腿上，一手抬高到头顶，然后慢慢呼气，让所有的压力和疲惫从身体中释放出去。这样做几次，你会感到自己的心情轻松了不少。</p><p></p><p>现在，让我们开始动起来！弯腰伸展——将双手放在膝盖上，从这里开始缓缓向前倾斜，直到你感觉背部有微妙的拉伸感，然后慢慢回到原位。重复几次，这样做能够帮助改善脊柱曲线，对抗长时间坐在电脑前的后果。</p><p>接着，我们来做些平衡练习吧。在一只脚站立的时候，用另一只脚画出半圆形，再回到起点。这不仅能增强核心肌肉，还能锻炼平衡感，有助于避免因久坐而导致的问题，比如颈椎痛或肩胛骨酸痛。</p><p></p><p>最后，不要忘了我们的颈部和肩膀，它们承受着很多负担。在转圈时，要保证全身动作协调，以减少损伤风险，同时也能促进血液循环，使你的脸色更加红润自然。</p><p>每天抽空5-10分钟进行这些简单的运动，不仅不会影响你的工作效率，反而可能提升它。此外，它们还为即将到来的假期打下良好的基础，无论是户外徒步还

是海滩度假，都能享受更大的乐趣和活力。所以，请记住：宝宝，我们在办公室运动一下，让生活变得更加丰富多彩哦！



[下载本文pdf文件](/pdf/778148-宝宝我们在办公室运动一下我来教你一套简易的工作间瑜伽.pdf)